А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

265 РЕЦЕПТОВ против отеков

- При болезнях сосудов и проблемах с почками, аллергии, сердечной недостаточности, болезнях щитовидки
- Все необходимые витамины и микроэлементы
- Вкусно, полезно, изысканно

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Отеки уродуют тело, делают жизнь некомфортной, портят настроение. Подобные изменения, произошедшие с человеком, настораживают, пугают, заставляют делать различные предположения и ставить себе самые разные диагнозы…

Чтобы отеки не возникали на основе неправильно составленного рациона, а также для поддержания медикаментозной терапии при различных заболеваниях, вызывающих задержку жидкости в организме, в этой книге предложено 265 полезных диетических рецептов, которые, без всякого сомнения, помогут в борьбе с таким неприятным и настораживающим явлением, как отеки.

Приведенные в книге рецепты гарантируют: блюда будут не только полезными, но и очень вкусными.

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

- А. А. Синельникова
  - ○
  - ○ Ох, уж эти отеки…
  - ○ Здоровье и отеки
  - ○ Диеты при отеках
    - ■
    - ■ Рекомендуемые продукты противоотечной диеты
    - ■ Запрещенные продукты
    - ■ Варианты диет
      - ■
      - ■ Диета мочегонная
      - ■ Специальные диеты и диетические столы
        - ■
        - ■ Диетический стол № 7
        - ■ Диетический стол № 7А
        - ■ Диетический стол № 7Б
        - ■ Диетический стол № 7Г
      - ■ Варианты разгрузочных дней в противоотечной диете
  - ○ Рецепты блюд
    - ■
    - ■ Салаты
    - ■ Закуски и гарниры
    - ■ Супы
    - ■ Вторые блюда
      - ■

        - Блюда из рыбы
        - Блюда из яиц
        - Мясные блюда
        - Овощные и злаковые блюда
        - Творожные блюда
        - Десерт
        - Напитки
    - Народные рецепты от отеков
        -
        - Соки овощные
    - Вода хороша в меру
- notes
    - 1

А. А. Синельникова
265 рецептов против отеков

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© А. А. Синельникова, 2014
© «Вектор», 2014

Ох, уж эти отеки…

Согласитесь, довольно неприятно, когда в один из тех дней, которые нельзя назвать прекрасными, вы вдруг обнаруживаете, что уличную обувь после рабочего дня в офисе трудно натянуть на ноги, или что кольцо не надевается на палец, или, того паче, что по утрам глаза с трудом просматриваются через опухшие щелочки…

Отеки уродуют тело, делают нашу жизнь некомфортной, портят настроение. Подобные изменения, произошедшие с нами, настораживают, пугают, заставляют делать различные предположения и ставить себе самые разные диагнозы. Так что же такое отек и откуда он берется?

Отеки провоцирует накопленная в организме жидкость. Организм человека на 70 % состоит из воды, причем две трети жидкости находится в клетках, а оставшаяся часть – в межклеточном пространстве. При избытке жидкости она накапливается между клетками, при этом некоторые участки под кожей набухают и увеличиваются в объеме. Отеки не всегда являются показателями болезни, однако об их причинах стоит задуматься.

Одна из причин: положение тела. Ноги опухают к вечеру у тех, кто работает стоя: например, у парикмахеров, учителей, станочников, постовых, манекенщиц, топ-моделей. В летнее жаркое время отеки возникают от тесной обуви или от одежды, стесняющей тело. Можно спровоцировать появление припухлостей и одутловатостей, если неподвижно находиться в

одном положении или сдавить какую-то часть тела: например, лицо станет отечным, если спать, уткнувшись носом в подушку, пальцы опухают, когда сдавлены тугими кольцами, а шея отекает и краснеет от тесного воротничка.

Другой очень важный фактор – питание. Даже у здоровых людей при неправильном рационе могут возникнуть отеки. В первую очередь могут пострадать те, кто придерживается строгих вегетарианских диет, сыроедения, голодает, – словом, когда в организм попадает мало белка. Ведь белок в организме, помимо выполнения других важных функций, не дает развиваться отекам, а при его уменьшении жидкость начинает накапливаться: наверняка многие слышали, что от голода люди опухают.

Самые различные псевдонаучные воззрения о правилах приема пищи тоже нередко приводят к сдвигу в водно-солевом балансе организма и, как следствие, – к отекам. Например, в последнее время неожиданно стала циркулировать теория о том, что в нашем организме не хватает… соли и что ее употребление поможет восстановить обмен веществ и их баланс. Результат развития и внедрения этой идеи – употребление чрезмерного количества соли, которая не дает жидкости свободно выйти из организма, задерживая ее.

Нарушение обмена веществ, возникающее вследствие злоупотребления солеными, копчеными и маринованными продуктами, ведет к тому же – к отекам. Соленые продукты (а к ним относятся копчености, вяленые продукты, сосиски, колбасы, маринады, консервы, засолки, некоторые виды сыров и т. п.) вызывают жажду, и человек употребляет гораздо большее количество жидкости, чем обычно, при этом соль препятствует выводу воды из организма, блокируя ее и вызывая отечность. Отеки могут возникнуть не только из-за вредных пищевых привычек, но и из-за пристрастия к алкоголю, который становится причиной нездоровых припухлостей в области лица (особенно славится этим свойством пиво).

Чтобы отеки не возникали на основе неправильно составленного рациона, а также для поддержания медикаментозной терапии при различных заболеваниях, вызывающих задержку жидкости в организме, в этой книге мы предлагаем множество полезных диетических рецептов и надеемся, что они помогут вам в борьбе с этим неприятным явлением.

Здоровье и отеки

К сожалению, появление отеков обусловлено не только внешними причинами или неправильным образом жизни, иногда они становятся признаком различных заболеваний. Рассмотрим общие моменты, характерные для той или иной болезни, ставшей причиной возникновения отеков.

Отеки могут быть генерализованными, а могут появляться на отдельных частях тела. От того, в каком месте и когда появляются отеки, нередко зависит и диагноз. Если отек относится к определенному органу, то он является местным: например, такие отеки характерны для заболеваний лимфатических и венозных сосудов, аллергий. Подобные отеки обычно дислоцируются на ногах, руках, лице. Если все тело выглядит одутловатым, то это уже укажет на возможное накопление в организме трех и более литров жидкости, связанное с болезнями сердца, почек, желудочно-кишечного тракта или другими серьезными причинами.

Отеки из-за заболеваний сосудов. Одной из причин возникновения отеков является повышение давления в тонких кровеносных сосудах – капиллярах. Поэтому те, у кого повышенное давление, часто страдают от отеков. Накопление жидкости обусловлено также увеличением проницаемости капилляров, развивающейся вследствие их повреждения или воспаления. Проблемы с венами: флебиты, тромбофлебиты помимо болей, покраснения выражаются и отеками ног. Асимметричные припухлости ног характеризуются границей

между отечной и нормальной частью, а причиной может быть тромбофлебит, варикоз, воспаление или врожденный дефект лимфатических сосудов. Венозные отеки без воспалительного заболевания сосудов мягкие, неболезненные, имеют синеватый оттенок. Отек в области лодыжек выявляет сосудистые сеточки. Иногда причиной отеков нижних конечностей является сбой в работе клапанов вен.

Почечные отеки. При заболеваниях почек вода не выводится должным образом из организма, что способствует возникновению одутловатости. Отеки, которые возникают из-за плохой работы почек, мягкие на ощупь, «тестообразные» или «водянистые», подвижные. Кожа в месте припухлости становится сухой и бледной. Заметнее всего такие отеки по утрам, и дислоцируются они в основном на лице, но могут и перемещаться. При заболевании почек площадь отеков быстро нарастает, процесс начинается с лица и век, затем переходит на руки, а в результате отекает все тело. Без отеков не обходится обострение мочекаменной болезни, пиелонефриты и другие воспаления, а также диабетическое поражение почек и другие почечные заболевания.

Отеки при сердечной недостаточности и болезнях щитовидки. Отек на лодыжках – очень тревожный симптом, потому что он может сигнализировать о сердечной недостаточности, что обычно поддерживается таким симптомом, как одышка. По мере развития сердечных заболеваний отеки увеличиваются в объемах и становятся плотными – от лодыжек они поднимаются вверх, достигая бедер и даже поясницы, может также увеличиться печень. «Сердечные» отеки появляются постепенно, чаще всего они симметричные, но и отек только одной конечности может свидетельствовать о недостаточной работе сердца, что обычно диагностируется при обследовании. При этом параллельно может развиваться и тромбоз вен со схожими проявлениями.

Отеки на кистях рук, стопах ног, когда кожа над отеком становится грубой и плотной, и ямка при надавливании не образуется, при общей слабости, вялости, сонливости, пониженной температуре, редком сердечном ритме, а также нарушениях в половой сфере, возможно, укажут на гипотиреоз – нарушение функции щитовидной железы. Такие отеки возникают нередко после удаления части щитовидной железы.

Аллергия. Аллергические отеки могут появиться на любых частях тела. Неожиданно и стремительно возникающий отек, покраснения, которые возникли после укуса насекомого, непривычной пищи, запахов или приема медикаментов, укажут,

скорее всего, на аллергию. Такие отеки плотные на ощупь, они сопровождаются зудом, краснотой, а иногда к ним добавляется мелкоточечная сыпь и даже повышенная температура. С подобными отеками нужно сразу же обращаться к врачу-аллергологу и искать причины аллергии, так как это заболевание могут представлять прямую угрозу жизни. Особенно опасны отеки на лице, слизистых рта, глотки, которые могут спровоцировать приступ удушья. При таких отеках срочно необходимы антигистамины и другие лекарственные противоаллергенные препараты. В дальнейшем аллергенов следует избегать.

Отеки от медикаментов. Медикаментозная терапия тоже может оказать влияние на появление отечности. Особенно часто такое явление наблюдается при использовании ацетилсалициловой кислоты и гормональных препаратов, в том числе оральных контрацептивов; а также лекарств, которые выписываются при избыточном весе, нарушении обмена веществ, недостатке минералов и витаминов, диарее, проблемах со щитовидной железой.

Отеки при изменениях, происходящих в организме женщины в разные периоды

Предменструальный синдром обычно длится несколько дней в месяц, иногда сопровождаясь отеками: припухают лодыжки, веки, становится одутловатым лицо, возникает отек на деснах и суставах. После «критических дней» эти явления проходят. Такого рода отеки сопровождаются сонливостью, плохим настроением, постоянной усталостью, головной болью, повышенным аппетитом.

Беременность. Беременность является большой нагрузкой на организм женщины. В результате изменений в гормональной системе могут проявиться некоторые признаки расстройства здоровья. Одной из распространенных проблем при беременности являются отеки, которые могут возникнуть по разным причинам, в соответствии с которыми меняется подход к лечению.

При беременности женщина употребляет больше жидкости. Это связано с тем, что накапливаются околоплодные воды, увеличивается объем крови и необходимость ее разжижения. Гормональный фон производит перестройку организма при беременности, что также способствует возникновению жажды, и женщина начинает употреблять больше воды. Почки при беременности работают усиленно, и при большом количестве жидкости, поступающей в организм, не могут вывести излишки, создавая условия для возникновения отеков. Подобное состояние обычно не вызывает у докторов опасений за здоровье женщины, так как оно считается нормальным.

Более неприятной причиной отеков становится варикозное расширение вен при беременности, что случается, когда увеличивающаяся матка давит на сосуды, нарушая естественный ток крови в ногах. Сосуды расширяются за счет венозной крови, не имеющей возможности свободного тока, вызывая отек стоп и их увеличение. Такого рода отеки чаще всего возникают к концу беременности, проявляются к вечеру, состояние улучшается после отдыха с поднятыми вверх ногами. При таких отеках обычно не проявляются симптомы болезни – нет сопутствующих головных болей, высокого артериального давления и присутствия белка в моче.

В первую половину беременности отеки появляются редко, и если они все же возникают и сопровождаются общим ухудшением состояния, то это повод для обследования у специалистов. При отеках беременным женщинам нельзя прекращать употреблять жидкость, однако им рекомендуют отказаться от газированной воды, тоников, сладких соков, а перейти на простую очищенную или минеральную воду, зеленый чай. Помогает от отеков при беременности также снижение соли в пище, отказ от солений и маринадов, которые способствуют застою жидкости в организме. Кроме того, в пище должно быть белка достаточно для растущего плода, иначе он будет забирать белок из крови матери, что приведет к снижению этого важнейшего вещества в крови и увеличению отечности. Беременным рекомендуют пить отвар из листьев брусники, толокнянки и не использовать сильные мочегонные средства, так как вместе с жидкостью они выводят много минералов.

Но причиной отеков могут стать и более серьезные отклонения в здоровье беременной женщины. Например, гестоз, заболевание, вызванное высоким артериальным давлением, сопровождаемое повышением белка в моче. При гестозе отеку подвергаются все ткани, включая плаценту, матку, печень и даже головной мозг женщины. Гестозные отеки считаются весьма серьезной угрозой и требуют вмешательства врача. Тем более что опасности подвергается не только будущая мать, но и ребенок, так как у него может произойти задержка внутриутробного развития. Отличить отеки, считающиеся нормальными при беременности, и гестоз сможет только врач по анализам мочи и крови, ультразвуковом обследовании, сравнении выпитой и выделенной жидкости. Если припухлости возникают в последние недели беременности и локализуются на лице, конечностях, животе, бедрах и руках, то это является поводом для беспокойства и обращения к врачу. Наличие отека во время беременности последних недель определяется взвешиванием

(появляется избыточный вес, что может указывать как на внешние, так и внутренние отеки). При надавливании в месте отека возникает ямка, кожа над ним теряет упругость.

Диеты при отеках

Если отеки не связаны с болезнями и вызваны изменением в водно-солевом обмене, то избавиться от них можно при помощи правильно составленного рациона. Диета способна помочь человеку, страдающему отеками, избавиться от излишков жидкости в организме. Нужно сократить количество жидкости, выпитой перед сном, исключить соленую пищу. Важно исключить аллергию, поэтому надо проследить, после какого продукта возникает припухлость или какой материал-аллерген есть в окружении. В рационе противоотечных диет должны присутствовать продукты, приготовленные на пару, зелень петрушки, укропа, свежие фрукты и овощи.

Рекомендуемые продукты противоотечной диеты

В ежедневном меню должно быть достаточное количество белковой пищи животного происхождения[1]: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты, натуральные йогурты, сыр, творог, сметана.

Для того чтобы уменьшить отеки, важно укрепить сердце и почки. Нужно ввести в диету продукты, богатые калием: рис, абрикосы, дыни, апельсиновый и мандариновый соки, картофель, петрушку. Это можно сделать при помощи введения в рацион сухофруктов (курага, чернослив, финики). Работу почек улучшает витамин А, который особенно необходим в жаркую погоду. Большое количество витамина А содержат такие продукты, как морковь, облепиха, болгарский перец, зелень укропа и петрушки.

Очень полезны соевые продукты: соевое молоко, тофу. В диете должны присутствовать углеводы, которые содержатся во фруктах (виноград и бананы принимают ограниченно). Мочегонные соки, травяные чаи, настойки и отвары, напитки с низким содержанием кофеина.

Хорошо выводят воду из организма яблоки (зеленые сорта), сырая капуста, огурцы, цитрусовые, ягоды (особенно брусника).

Мягким мочегонным действием обладают арбузы, сливы, огурцы, шелковица, клубника: помогая организму выделять лишнюю жидкость, эти фрукты и овощи благотворно влияют на почки.

Кабачки, баклажаны полезны в свежем, отварном, запеченном виде. Фенхель, имбирь, корица, петрушка, лук, чеснок также **обладают мочегонным действием**.

Продукты, уменьшающие отеки: сельдерей, печеный картофель, овес, нежирное молоко и кефир, мед, сок калины, рябины, крапива, свекла. Тыква быстро устраняет отеки – это одно из лучших натуральных мочегонных средств. Тыква выводит из организма жидкость, а также холестерин и токсичные вещества, регулирует содержание в организме железа, калия, магния. Витамин Е, имеющийся в тыкве, улучшает кровообращение, помогает при сердечной недостаточности. Наиболее полезна свежая мякоть тыквы.

Рецепт противоотечный из тыквы. 1 кг очищенной тыквы, 2–3 кислых яблока, 1 стакан изюма. Все

компоненты взбивают в блендере, ставят в холодильник, принимают по 2–3 ст. ложки перед едой несколько раз в день. Можно из тыквы готовить кашу, тыкву запекать, тушить и варить. Однако термически обработанная тыква не оказывает быстрого воздействия на отеки.

Петрушка – эффективное средство от отеков при сердечной и почечной недостаточности. Используют зелень и корень петрушки.

Рецепт приготовления петрушки. Перекручивают коренья и зелень петрушки через мясорубку. 1 стакан петрушечной смеси заливают 2 стаканами кипятка. Затем смесь настаивают 12 ч, после этого массу процеживают через несколько слоев марли или сито, смешивают с соком 1 лимона. Принимают смесь 2 дня по ⅓ стакана 2 раза в день. Делают перерыв на 3 дня и снова принимают смесь, продолжая прием до уменьшения отеков. Однако необходимо помнить, что петрушка вместе с излишней жидкостью выводит из организма калий, и поэтому одновременно с петрушкой в рацион включают курагу, орехи, изюм, чернослив, богатые этим элементом.

Запрещенные продукты

Есть продукты, которые следует исключить из своего ежедневного меню. Например, соль рекомендуется заменить пряными травами или ограничить до 1,5 г в сутки. При отеках иногда уменьшают количество жидкости – до 600–1500 мл (это желательно делать, посоветовавшись с врачом).

Исключают не только соленое, но и маринованное, жареное, острое. Нельзя употреблять готовые продукты с большим количеством соли: копчености, вяленое мясо и рыбу, икру, ветчину, грудинку, корейку, колбасы, сосиски, соусы и острые, соленые сыры и т. п. Под запрет попадают: масляные торты и сдоба, сливки, майонез. Нежелательно вводить в меню выпечку из муки высшего сорта, алкоголь, тоники, газированные сладкие напитки и любые другие продукты, содержащие искусственные добавки. Стоит заменить черный чай, кофе, молоко, компоты простой или минеральной водой.

Варианты диет

Существует несколько разновидностей противоотечных диет, направленных на устранение причин накопления жидкости организмом. Например, при лечении отеков, вызванных голоданием или строгой диетой, будет эффективна диета, которая насытит организм белком и витаминами. Если снижено содержание калия при повышенном количестве натриевых солей, провоцирующих отечность, в рацион включают продукты, содержащие калий в большом количестве. Все диеты объединяет снижение натрия в продуктах питания для улучшения оттока жидкости из организма.

Диета мочегонная

Данная диета основана на том, чтобы устранить вещества, задерживающие воду в организме. Помимо того, что будет активно выводиться лишняя жидкость, снизится вес (до 6 кг за первую неделю, затем – по 1–2 кг в неделю). У женщин в результате диеты будет облегчено ПМС.

В процессе диеты прежде всего отказываются от соли и углеводов. **Под запрет попадают:** сахар, мед, сиропы, шоколад, варенье, сдоба, включая торты, пирожные. Исключают также молочные продукты, сыры, яйца, дрожжи. Нельзя употреблять любое красное мясо, готовые мясо– и рыбопродукты: ветчину, бекон, колбасы, соленую и копченую рыбу. В рационе не должны присутствовать картофельные чипсы, масло, маргарин, сливки, майонез. Запрещены жареные блюда, острые соусы, подливы, пшеничная мука высшего сорта, алкоголь и любые продукты, содержащие искусственные добавки.

Разрешено использовать в данной диете: семечки, орехи, овсяные хлопья, соевые продукты, натуральные йогурты (без добавок), фрукты (кроме винограда и бананов), овощи (кроме картофеля), коричневый рис, бобовые, постное мясо птицы и рыбу. Для этой диеты подходят свежевыжатые соки, травяные чаи и другие напитки с низким содержанием кофеина. Все разрешенные продукты можно принимать неограниченно.

Специальные диеты и диетические столы

Существуют разработанные медиками диетические столы при отеках, возникающих по разным причинам. Методики созданы

приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях РФ» от 05.08.2003. Специальные медицинские диеты, которые облегчают вывод жидкости из организма, снижают отечность, также очень полезны людям с лишним весом, так как помогают избавиться от избыточных жировых отложений. Такие диеты подходят людям с нарушениями функционирования эндокринной системы, а также тем, кто в силу обстоятельств не может много двигаться.

Строгие противоотечные диеты применять долгое время нежелательно, так как это может привести к обезвоживанию и нарушению водно-солевого баланса в организме. Иногда возникают приступы слабости, особенно у тех, кто страдает от почечной и печеночной недостаточности. Кроме того, нужно учитывать, что противоотечные диеты могут вызвать обострения уже имеющихся хронических заболеваний, поэтому перед их использованием следует обязательно посоветоваться с врачом, который поможет подобрать подходящие продукты.

Диетический стол № 7

Показан при остром нефрите без обострения и почечной недостаточности. Цель диеты: щадящий режим для почек, снижение отечности, облегчение вывода вредных веществ из организма.

Состав диеты № 7: 400–450 г (максимум 80–90 г сахара) углеводов, 80 г белков (из них 50–60 % белков животного происхождения), 90–100 г жиров (из них 25 % растительных). Калорийность – 2700–2900 ккал. Количество жидкости: 0,9–1,1 л. Соль – не более 6 г.

Из рациона исключают навары и бульоны из мяса, рыбы, грибов. Мясо и рыбу используют в отварном виде до 150 г в день. Температура пищи ограничений не имеет. Пищу принимают до 5 раз в день.

Разрешенные и запрещенные продукты и блюда

Супы. Вегетарианские супы с крупой, фруктами, супы молочные. Заправки – растительное масло, сметана. Из добавок: укроп, петрушка, лимонный сок, лук (отварной или тушеный). Исключены: бульоны мясные, рыбные, грибные, отвары из бобовых.

Хлебные изделия. Разрешен несоленый хлеб диетический. Исключены: сдоба и соленая выпечка.

Мясные продукты. Разрешены: постное мясо говядины, баранины, кролика, курицы и птицы, субпродукты отваренные

или тушеные. Исключены: сало, жирные вырезки, колбасы, сосиски, копчености и консервы.

Рыбные продукты. Разрешена нежирная рыба, заливная, отварная, запеченная. Исключена рыба соленая, копченая, жирная, икра, консервы.

Молочные продукты. Разрешены молоко, кисломолочные продукты, творог с фруктовыми добавками. Исключают острые жирные сыры.

Яйца. Разрешены и белки, и желтки. Можно принимать 2 яйца в день в виде омлета и всмятку. Но в этом случае уменьшают количество мяса.

Крупа и макароны. Разрешены: рис, перловка, кукуруза, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Исключены: бобовые.

Овощи. Разрешены все овощи, кроме свежего лука, чеснока, редьки, редиса, шпината, щавеля, а также маринованные и соленые овощи.

Можно вводить в меню салаты из свежих овощей и фруктов, ягоды свежие или в кулинарной обработке, кисели, мед, варенье, желе, ванилин, корица, овощной, молочный, сметанный соус, зеленый чай, овощные и фруктовые соки, растительное и сливочное масло (в небольших количествах).

Исключают из рациона: шоколад, мясные, рыбные, грибные соусы, горчицу, хрен, перец, кофе, черный чай, натриевую минеральную воду, какао, сало, животный жир.

Вариант меню диеты № 7

Первый завтрак: 1 яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая без масла, 1 стакан чаю.

Второй завтрак: 2 печеных яблока.

Обед: борщ вегетарианский с нежирной сметаной, мясо отварное с рисом, 1 стакан компота из сухофруктов без добавления сахара.

Полдник: 1 стакан отвара шиповника.

Ужин: котлеты морковно-яблочные на пару, лапшевник с творогом, 1 стакан зеленого чая.

Диетический стол № 7А

Этот вариант диеты используется при отеках при тяжелых формах острых нефритов в тяжелой форме, при хроническом нефрите и острой почечной недостаточности. Цель диеты: щажение почек, выведение из организма продуктов обмена и вывода лишней жидкости.

Диета в основном растительная, с ограничением белков

животного происхождения, полным исключением соли, сниженным количеством жиров и углеводов. Исключены эфирные масла, экстракты, кислоты. Количество жидкости должно равняться выведенной из организма с мочой или превышать на 300–400 мл.

Состав диеты: 350 г углеводов (из них 80 г сахара), 20 г белков (из них 50–60 % животные, а при хронической почечной недостаточности – 70–75 %), 80 г жиров (из них 15 % растительных). Диета должна содержать минеральные вещества и витамины: 230 мг кальция, 16 мг железа, 390 мг фосфора, 100 мг магния, 1630 мг калия, 0,7 мг ретинола (витамина А), 5,5 мг каротина, 120 мг витамина С (аскорбиновой кислоты), 0,47 рибофлавина (витамин B_1), 0,45 тиамина (витамин B_2), 4,5 никотиновой кислоты (витамин B_3). Калорийность 2100–2200 ккал. Количество жидкости: 1,5–2 л. Еду принимают 5–6 раз в день.

Рекомендуемые и запрещенные продукты и блюда

Супы. Разрешены супы овощные, фруктовые, с зеленью. Заправка сметанная. Исключены: бульоны мясные, рыбные, грибные, супы молочные, крупяные, бобовые.

Молочные продукты. Разрешено: 60 мл молока, сметаны, творога. Исключают: сыр.

Крупяные блюда. Разрешен рис (ограниченно). Исключены все остальные крупы, бобовые, макаронные изделия.

В меню включают овощные салаты и винегреты без соли с растительным маслом, кисло-сладкие соусы: томатный, сметанный, овощные и фруктовые, ванилин, корица, лимонная кислота. Используется вареный лук, растительное масло, сливочное масло (ограниченно).

Исключены: мясной, рыбный, грибной соусы; горчица, перец, хрен, животные жиры, сало.

Вариант меню диеты № 7А

Первый завтрак: котлеты морковно-яблочные, творог, 1 стакан чая.

Второй завтрак: свежие фрукты.

Обед: суп вегетарианский, мясо отварное с томатным соусом, кабачок отварной, 1 стакан киселя.

Полдник: 1 стакан отвара овсяных отрубей с сухофруктами.

Ужин: салат овощной, отварной картофель, 1 стакан зеленого чая.

На ночь: 1 стакан сока овощного.

Диетический стол № 7Б

Этот вариант подходит для противоотечной диеты при остром и хроническом нефрите, повышенном артериальном давлении, нарушении выделений азота.

Суточный рацион – 2,5 кг. По набору продуктов эта диета напоминает диету № 7а, однако допускает порцию отварного постного мяса или рыбы, а также 200 г молока или йогурта.

Состав диеты: 40 г белков, 80–90 г жиров, 450 г углеводов, 2–3 г поваренной соли, 1–1,5 л жидкости. Минеральный и витаминный состав диеты должен включать: 460 мг кальция, 2650 мг калия, 690 мг фосфора, 200 мг магния; ретинола (витамин А) – 0,95 мг, каротина – 5,5 мг, тиамина (витамин B_1) – 0,7 мг, рибофлавина (витамин B_2) – 1,1 мг, никотиновой кислоты (витамин B_3) – 7,5 мг, аскорбиновой кислоты (витамин С) – 130 мг. Энергетическая ценность диеты: 2700 ккал. Количество употребляемой жидкости – 1–1,2 л в сутки.

Блюда готовят без соли (желательно выбирать и готовые продукты без соли). Овощи, фрукты используют как в сыром виде, так и после кулинарной обработки. Пищу принимают 5–6 раз в день.

Диетический стол № 7Г

Данный вариант назначается больным при терминальной стадии почечной недостаточности. При такой диете снижается отечность и обеспечивается максимальное щажение почек.

Диета № 7Г является низкобелковой, в ней ограничивается количество растительных белков, количество углеводов относительно других противоотечных диет увеличено. При следовании диете необходим дополнительный прием витаминов и минеральных веществ. Диета исключает экстрактивные вещества, а также шоколад, кофе, алкоголь, какао, солености и копчености, продукты с добавками. Ограничены: мясо, птица, рыба. Пищу в основном отваривают без соли. Блюда в процессе приготовления не измельчают.

Состав и калорийность диеты: 60 г белков, 90–100 г жиров, 450 г углеводов. Суточная калорийность диеты: 2700–3000 ккал. Количество жидкости ограничивается 0,7 л. Количество соли ограничено до 2 г. Требуемые витамины и минеральные вещества: ретинол (витамин А) – 1,5 мг, рибофлавин (витамин B_2) – 2,5 мг, тиамин (витамин B_1) – 1,3 мг, никотиновая кислота (витамин B_3) – 14 мг, аскорбиновая кислота (витамин С) – 250 мг, калий – 2,5 г, кальций – 0,3 г, магний – 0,4 г, фосфор – 1,2 г, железо – 22 мг.

Предлагаемая оптимальная температура блюд: от 15 до 60 °С.

При данной диете предусматривается дробный режим питания – до 4–6 раз в сутки. Есть ограничение в суточном количестве жидкости – до 0,7 л.

Разрешенные и запрещенные продукты и блюда диетического стола № 7Г

Хлебобулочные изделия разрешаются только те, которые выпекают без соли, безбелковый хлеб – до 150 г в день.

Супы. Разрешены супы вегетарианские овощные и крупяные без добавок соли. Заправка: сливочное масло, растительное масло, сметана. Из специй – зелень (ограниченно, чтобы не превысить количество разрешаемой жидкости).

Мясные блюда. Разрешено отварное мясо – до 100 г в день (тогда не включают рыбу).

Рыбные блюда. Разрешена отварная нежирная рыба – до 100 г в день (тогда не включают мясо).

Крупяные и макаронные блюда. Крупы используют ограниченно. Разрешены безбелковые макаронные изделия.

Овощи. Разрешены отварные и сырые овощи: картофель, морковь, свекла, листовой салат, помидоры, огурцы, свежая зелень (ограниченно, чтобы не превысить количество разрешенной жидкости).

Молочные продукты. Разрешены нежирные: молоко – до 140 г, сметана – до 140 г, творог – до 30 г в день.

Яйца. Разрешено не более 2 яиц всмятку за неделю.

Разрешены (ограниченно) овощные и фруктовые салаты из свежих и отваренных овощей с заправкой растительным маслом и сметаной; соусы молочные, сметанные, фруктовые, овощные, кисели, суфле, варенье, джем, мед, чай со слабой заваркой, отвары шиповника и трав, соки, разбавленные водой (соотношение 1:1), растительное и сливочное масло.

Запрещены к использованию в рационе: мясные, рыбные и грибные бульоны, бобовые, грибы, кофе, какао, шоколад, крепкий чай, алкогольные напитки, соленья, копченья, консервы, маринады, острые приправы и соусы, маринады, щавель, кулинарные и животные жиры, минеральные воды с содой. Не рекомендуют черную смородину, изюм, вишню, чернослив.

Вариант меню диетического стола № 7Г

Первый завтрак. 1 яйцо всмятку, тертая вареная или свежая морковь, 1 стакан зеленого чая.

Второй завтрак. 50 г свежих ягод.

Обед. Постный овощной борщ, отварные овощи, отварное мясо, 1 стакан фруктового мусса.

Полдник. Нежирный творог с фруктовой подливой, 1 стакан зеленого чая.

Ужин. Рис или плов с фруктами. Салат из свежих овощей. 1 стакан разбавленного сока.

На ночь. Отвар отрубей с кусочками фруктов.

Варианты разгрузочных дней в противоотечной диете

Вместо специальных диет можно использовать разгрузочные дни, которые тоже следует вводить под контролем врача. Наиболее легкими считаются творожно-молочные и рисовые разгрузочные дни.

Чайный день. В течение суток пьют 6–7 стаканов некрепкого зеленого чая с добавлением небольшого количества сахара.

Яблочный день. Сок яблок обладает мочегонным действием, способствует выведению из тканей лишней жидкости. За день съедают 2 кг свежих зеленых яблок или готовят в течение дня яблочный салат из сладких яблок с добавлением лимонного сока.

Овсяный день. За день в несколько приемов небольшими порциями съедают овсяную кашу, сваренную на воде из 500 г овсяных хлопьев без соли и масла. Вместе с кашей можно потреблять настой шиповника, зеленый или травяной чай. Такой разгрузочный день также подходит диабетикам, сердечникам, а также при ожирении.

Огуречный день. 20 свежих огурцов моют, очищают, съедают в течение дня в несколько приемов. В конце дня можно съесть небольшой кусочек постного отваренного мяса. Обычно дополнительное питье в такой день не требуется.

Овощной день. Используется до 1,5 кг овощей, которые съедают в несколько приемов в сыром виде, после кулинарной обработки или в виде салатов с заправкой из растительного масла. Выбор продуктов зависит от индивидуальных особенностей заболевания.

Рыбный день. В течение дня в несколько приемов в пищу принимают 500 г несоленого рыбного филе отварного. Вместе с рыбой можно принимать капусту, огурцы, помидоры. Пьют в течение дня кипяченую воду, зеленый чай, травяные отвары.

Арбузный день. Если принимать за день до 2 кг мякоти арбузов, то это будет способствовать быстрому оттоку жидкости из организма. Жидкость дополнительно можно не принимать.

Творожный день. Существуют несколько вариантов проведения творожного дня.

Первый вариант: в течение дня в четыре приема съедают 400 г обезжиренного свежего творога с отрубями, свежими фруктами, овощами, ягодами.

Второй вариант: из смеси 400 г нежирного творога с

сухофруктами или овощами готовят запеканку без соли и сахара. В течение дня пьют отвар шиповника и обезжиренный кефир.

Третий вариант: 300 г свежего обезжиренного творога и 5 стаканов простокваши принимают в несколько приемов.

Четвертый вариант: 500 г творога обезжиренного в 5–6 приемов съедают за день, запивая обезжиренным йогуртом.

Яблочно-творожный разгрузочный день. 600–800 г яблок и 300–400 г творога принимают в несколько приемов за день. Если отек большой, то придерживаться такого рациона можно 5 дней подряд. Диета подходит для тех, кто имеет заболевания сердечно-сосудистой системы, при замедленном кровотоке, частом и слабом пульсе, когда жидкость через стенки сосудов проникает в ткани, накапливается и образует отеки.

Кефирный день. 1,5 л свежего нежирного кефира выпивают в течение суток, также в первую половину дня съедают 1 фрукт или овощ.

Мясной день. 400 г постного мяса отваривают без соли и специй, делят на 4–5 порций, съедают в течение дня в несколько приемов, запивая зеленым чаем или отваром шиповника.

Разгрузочный день с рисом и сухофруктами. Такие дни вводят в рацион при отеках, причиной которых являются заболевания почек, сердца. 100 г риса, 6 стаканов отвара из сухофруктов.

Рис замачивают предварительно на несколько часов, отваривают без соли, промывают. Рис и компот принимают небольшими порциями в течение дня.

Разгрузочный день с овощным соком. Сок помогает при ожирении, гипертонии, сердечной недостаточности, которые сопровождаются отеками. 2 части свежевыжатого морковного сока, 1 часть свекольного сока смешивают, ставят в холодильник на 2 ч, затем пьют в пять приемов в течение дня. Если ощущается голод, едят капустные листы с небольшим количеством сметаны.

Молочный день. 1 л кисломолочных жидкостей выпивают в течение дня – по глотку через каждые 2 ч. Жидкость оставляют несколько минут во рту, затем глотают.

Разгрузочный день с сухофруктами. 500 г смеси из сухофруктов: курага, изюм, чернослив, урюк, сухие груши, яблоки. Сухофрукты промывают, заливают кипятком на несколько минут, затем достают из воды и принимают в течение дня в пять приемов, запивая водой или зеленым чаем.

Разгрузочные дни при отеках во время менструаций. Во время менструаций нередко возникают отеки в голеностопных суставах, под глазами. Случается, что отеки провоцируются неправильным питанием, поддерживающим нарушение

гормонального баланса в организме женщины. Для снятия отеков и их профилактики в дни менструаций ограничивают употребление кофе, крепкого чая (черного), исключают кока-колу и другие тонизирующие сладкие газированные напитки. Не стоит в это время принимать в пищу сдобу, сласти. Лучше включить в меню крупяные блюда на воде, фрукты и овощи, соевые продукты. Вместо жирной пищи нужно употреблять постную, а масло, сливки, орехи, пряности стоит включить в рацион на межменструальный период.

Диетический день со смешанным меню. 5–6 стаканов молока, 300 г постной отваренной говядины, 70 г свежих овощей. Это количество продуктов съедают в течение дня маленькими порциями. Такая диета подходит людям с хорошей переносимостью молочных продуктов. Вместо мяса можно использовать рыбное филе.

Рецепты блюд

Салаты

Салаты предпочтительнее изготавливать из свежих и фруктов с небольшим количеством соли и пряностей. Благодаря большому количеству клетчатки, пектинов и витаминов эти блюда являются очень важным компонентом в диете при отеках.

Цитрусовый салат с грецкими орехами. 1 апельсин, 1 морковь, горсть ядер грецких орехов, 2 ч. ложки меда, ½ стакана нежирного кефира.

Ядра грецких орехов мелко нарезают. Апельсин моют, очищают от кожуры и белой пленки, нарезают острым ножом. Морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке, смешивают с нарезанным апельсином, нарезанными ядрами грецких орехов, кефиром.

Апельсиновый салат с авокадо. 3 апельсина, 1 авокадо, листья китайского салата, 1 ст. ложка оливкового масла.

Авокадо моют, очищают от кожуры, разрезают пополам, вынимают косточку, нарезают мелкими кубиками. Апельсины моют, очищают от кожуры и режут кубиками острым ножом. Листья салата руками рвут или режут на узкие полоски. Компоненты смешивают и заправляют оливковым маслом.

Листовая капуста с яблоком, фетой и орехами. Листовая капуста, 200 г нежирной феты, пучок петрушки, 2 яблока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложки лимонного сока, горсть ядер грецких орехов.

Мелко нарезают ядра орехов. Готовят соус: смешивают оливковое масло и лимонный сок. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают на мелкие кубики. Листовую капусту разбирают на листья, тщательно промывают, нарывают руками или мелко режут. Фету нарезают кубиками, смешивают с яблоками, нарезанной листовой капустой и нарезанными грецкими орехами. Заливают салат соусом, перемешивают.

Морковно-листовой салат с несоленой брынзой. 3 моркови, пучок листового салата, 1 ст. ложка растительного масла, 1 несоленая брынза.

Морковь моют, очищают, натирают на терке. Пучок капусты разделяют на листы, тщательно промывают, нарезают, смешивают с натертой морковью, слегка жмут руками. Брынзу нарезают на маленькие кубики, добавляют к морковной смеси и смешивают с растительным маслом.

Капуста с тыквенными семечками. Горсть очищенных тыквенных семечек, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложки лимонного сока, листовая капуста.

Готовят соус: растительное масло смешивают с лимонным соком. Листовую капусту разделяют на отдельные листы, тщательно промывают, мелко нарезают полосами. Орехи подсушивают в духовке, мелко режут. Капусту смешивают с орехами и соусом из растительного масла и лимонного сока, перемешивают.

Салат с фетой и огурцами. 200 г несоленой феты, 2 огурца, 2 помидора, пучок листового салата, ⅓ стакана нарезанной зелени петрушки, 1 помидор, 1 ст. ложка масла растительного (масло канолы).

Огурцы и помидоры моют, очищают от кожицы (помидор предварительно опускают на несколько секунд в кипяток). Листовой салат разбирают на листья, тщательно промывают, нарезают. Подготовленные овощи смешивают с зеленью петрушки, заливают маслом канолы.

Морковный салат с грецкими орехами под сметаной. 3 моркови, ¼ стакана нарезанных ядер грецких орехов, 1 ст. ложка нежирной сметаны.

Ядра грецких орехов мелко нарезают. Морковь моют, очищают, натирают на терке, смешивают с нарезанными ядрами грецких орехов, добавляют сметану, перемешивают.

Цитрусовый салат с морковью и кедровыми орешками. 1 апельсин, 1 морковь, ½ грейпфрута, 1/5 стакана кедровых орешков, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 веточки петрушки.

Апельсин, грейпфрут моют, очищают от кожуры и соединительной ткани, нарезают острым ножом на кусочки. Морковь моют, очищают, натирают на терке. Нарезанный апельсин и грейпфрут соединяют с натертой морковью, посыпают

кедровыми орешками, заливают смесь лимонным соком, посыпают нарезанной петрушкой, перемешивают.

Салат свекольно-морковный с сухофруктами и орехами. 1 свекла, 1 морковь, горсть изюма без косточек, ½ стакана нарезанного грецкого орехи или ореха пекан, 1/5 стакана чернослива без косточек, 1 ст. ложка сметаны обезжиренной.

Изюм и чернослив моют, заливают кипятком и настаивают несколько минут, затем сливают воду и подсушивают, после чего чернослив нарезают на кусочки. Свеклу и морковь моют, варят в «мундире» до мягкости, затем очищают от кожуры, натирают на терке, смешивают с нарезанными орехами пекан, черносливом и изюмом. Смесь заливают сметаной и перемешивают.

Салат из зеленого лука, ореха и творога. Пучок зеленого лука, пучок петрушки, горсть ядер грецких орехов, 100 г творога.

Зеленый лук моют, нарезают колечками. Грецкие орехи режут, смешивают с луком и орехами. Заправить салат можно сметаной.

Салат из зеленого лука и помидоров. Пучок зеленого лука, 1 помидор, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка растительного масла.

Лук моют, нарезают колечками. Помидор опускают в кипяток, затем очищают от кожицы, нарезают на тонкие дольки, смешивают с нарезанным зеленым луком, заливают растительным маслом, перемешивают.

Салат из баклажанов и болгарского перца. 1 баклажан, 1 перец, 1 помидор, 1 маленькая головка лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Перец и помидор моют, помидор опускают в кипяток, затем снимают кожицу. Перец очищают от сердцевины и семян, нарезают кольцами. Помидоры режут дольками. Баклажан моют, очищают, готовят на пару до мягкости (около 15 мин), остужают, нарезают на мелкие кусочки. Лук очищают и нарезают кольцами. Подготовленные овощи смешивают, заливают растительным маслом.

Листовой салат с орехами и гранатом. Вилок

листовой капусты, 100 г ореха пекан, 1 гранат, 100 г кедровых орешков. Для соуса: ¼ ст. ложки лимонного сока, ¼ ст. ложки оливкового масла, ¼ стакана сахара, ¼ стакана соевого соуса.

Готовят соус: лимонный сок смешивают с соевым соусом, сахаром, оливковым маслом. Листовую капусту разделяют на отдельные листы, промывают, нарезают полосками. Гранат моют, изымают зерна, смешивают их с нарезанной листовой капустой, добавляют нарезанный пекан и кедровые орешки. Соус добавляют к смеси капусты с орехами, перемешивают.

Свекольно-морковный салат с фруктами под йогуртом. 1 морковь, 1 свекла, 1 яблоко, 1 банан, 2 мандарина, 100 г очищенных орехов фундука, 1 баночка (180 мл) обезжиренного йогурта.

Орех очищают, ядра нарезают. Морковь, свеклу и фрукты моют, очищают, натирают на терке или режут мелкими кубиками. В смесь добавляют нарезанные орехи. Салат можно залить йогуртом или подать йогурт отдельно.

Белокочанная капуста с морковью. 1 морковь, ¼ небольшого кочана белокочанной капусты, зернышки ½ граната, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока.

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Капусту моют, слегка обсушивают, нарезают тонкими полосками, соединяют с морковью, слегка мнут руками. К смеси добавляют зерна граната, поливают лимонным соком, заправляют растительным маслом.

Белокочанная капуста с помидором и морковью. ½ кочана белокочанной капусты, 1 помидор, 2 моркови, ½ головки лука, ½ ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, ¼ чайной ложки сахара.

Капусту моют, обсушивают, удаляют верхние листья, нарезают тонкими полосками. Помидор моют, опускают в кипяток, очищают от кожуры. Нарезают тонкими дольками. Морковь моют, очищают, натирают на терке, соединяют с капустой, сладят, слегка мнут руками, затем смешивают с помидором. Лук нарезают тонкими кольцами и добавляют к капусте и моркови. Затем поливают лимонным соком и

растительным маслом и перемешивают, слегка прижимая массу, чтобы появился сок.

Белокочанная капуста с яйцом и зеленым луком. ½ небольшого кочана капусты, 1 яйцо, пучок укропа, 3 стебля зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Капусту моют, очищают от верхних листьев, нарезают тонкими полосками и слегка мнут руками до появления сока. Яйцо отваривают в течение 6 мин, очищают от скорлупы, разделяют желток и белок, белок натирают на терке. Компоненты смешивают с нарезанной зеленью и луком и заправляют растительным маслом.

Кукуруза с кольраби под гранатовым соком. 1 банка консервированных зерен кукурузы, 1 кольраби, ¼ стакана нарезанных ядер миндальных орехов, 3 ст. ложки концентрированного гранатового сока, пучок петрушки.

Кольраби моют, очищают, кладут в подсоленный кипяток и оставляют в нем на несколько минут. Затем кольраби вынимают, натирают на терке, смешивают с кукурузными зернами. Петрушку моют и мелко нарезают. Орехи нарезают или толкут в ступке. Все компоненты соединяют, заливают гранатовым соком, перемешивают.

Белокочанная капуста с зеленым горошком и сливами. ¼ вилка белокочанной капусты, 4 черные сливы, 1 морковь, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, ¼ лимона, 1 ст. ложка растительного масла, пучок петрушки.

Сливы моют, режут пополам, вынимают косточки, нарезают на мелкие кусочки. Капусту разделяют на листы, промывают, мелко нарезают. К капусте добавляют зеленый горошек, нарезанные сливы. Компоненты солят, смешивают и заливают растительным маслом, поливают соком лимона, сверху салат посыпают нарезанной зеленью петрушки.

Салат из моркови с сухофруктами. 2 моркови, 100 г чернослива, 50 г кураги, 1 ст. ложка сметаны.

Морковь моют, очищают, натирают на терке. Сухофрукты тщательно моют, затем заливают кипятком и дают постоять 15 мин. Затем сухофрукты нарезают, к ним добавляют

очищенную и натертую морковь. Все компоненты смешивают и поливают сметаной.

Огурцы с помидорами и петрушкой. 2 помидора, 3 огурца, 5 веточек укропа и петрушки, ¼ лимона, 2 ст. ложки растительного масла.

Готовят соус: растительное масло смешивают с лимонным соком. Помидоры моют, опускают в кипяток, затем очищают от кожицы и нарезают на тонкие дольки. Огурцы моют, очищают, нарезают кружками, соединяют с нарезанным помидором, к ним добавляют нарезанную зелень, и поливают смесь овощей соусом.

Цветная капуста со сливами и яблоками (можно использовать замороженные фрукты). 1 вилок цветной капусты, 2 зеленых яблока, 4 красные сливы, 6 желтых слив, 1 баночка натурального йогурта.

Цветную капусту моют, опускают на 5 мин в кипяток, затем вынимают, откидывают на дуршлаг, после чего делят на соцветия, мелко нарезают. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, натирают на терке. Из вымытых слив вынимают косточки и мелко режут. Затем все перемешивают, заливают йогуртом.

Салат из белокочанной капусты и клюквы. ⅓ вилка белокочанной капусты, 1 морковь, ½ луковицы, 50 г ягод клюквы (свежих или замороженных), 1 ст. ложка растительного масла.

Луковицу очищают, мелко режут. Морковь моют и отваривают «в мундире», затем остужают и очищают от кожуры, после чего нарезают маленькими кубиками. Капусту выкладывают в кипяток на 5 мин, затем вынимают, дают стечь воде, остужают, разделяют на листы, моют и мелко нарезают. Все компоненты смешивают, к смеси добавляют ягоды клюквы, затем заправляют растительным маслом и снова перемешивают.

Помидоры с сельдереем и кольраби. 1 кольраби, 2 помидора, 2 стебля сельдерея, 3 веточки зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 5 веточек петрушки.

Кольраби моют, очищают, мелко нарезают соломкой. Сельдерей моют, снимают тонкую кожицу со стебля, нарезают. Помидоры обдают кипятком и очищают от кожицы, затем нарезают тонкими кружками и смешивают с кольраби и

нарезанным кольцами зеленым луком. В смесь добавляют очищенный от кожицы и мелко нарезанный сельдерей. Готовят соус: сок лимона смешивают с растительным маслом. Затем заливают соусом смесь. Салат посыпают нарезанной зеленью. Все тщательно перемешивают.

Помидор с огурцом и цитрусовыми. 1 апельсин, 1 зеленое яблоко, ½ лимона, 1 баночка нежирного йогурта.

Помидор моют, снимают кожицу, нарезают тонкими дольками. Апельсин моют, очищают от кожуры, режут на кусочки. Лимон моют, очищают, мелко нарезают. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины и режут маленькими кубиками. Все компоненты смешивают, заправляют йогуртом.

Салат из яблок и моркови с укропом. 3 моркови, 2 зеленых яблока, ½ стакана нежирной сметаны, 4 веточки укропа.

Яблоки моют, очищают от сердцевины и кожицы, режут кубиками или соломкой. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Компоненты смешивают, посыпают нарезанной зеленью и заправляют сметаной.

Болгарский цветной перец с помидорами. 3 красных болгарских перца, 1 зеленый болгарский перец, 1 оранжевый болгарский перец, 1 зеленое яблоко, 2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки петрушки.

Болгарский перец моют, режут пополам и вынимают сердцевину и косточки, затем режут тонкими полосками. Помидоры моют, опускают в кипяток, затем очищают от кожицы, нарезают тонкими дольками. Яблоко моют, очищают, режут соломкой. Петрушку моют и мелко режут. Все компоненты смешивают, заправляют растительным маслом.

Яблоки и груши с клюквой. 4 зеленых яблока, 2 зеленые груши, 100 г клюквы (свежей или замороженной), ½ ст. ложки лимонного сока, ½ ч. ложки корицы.

Яблоки и груши моют, очищают, нарезают кубиками, поливают лимонным соком, ставят на медленный огонь. Тушат до мягкости (около 10 мин), иногда подливая воду при

необходимости. Затем фрукты остужают, к ним добавляют клюкву.

Морковь с ягодами под йогуртом. 3 моркови, 1 ст. ложка черной смородины, 1 ст. ложка крыжовника, 3 красные сливы без косточек, 1 баночка обезжиренного йогурта.

Морковь моют, очищают, натирают на терке, к ней добавляют вымытые ягоды и нарезанные сливы, заправляют йогуртом.

Салат из крыжовника и ревеня с соком облепихи и медом. 1 стакан крыжовника красного, 2 стебля ревеня, 2 ст. ложки сока облепихи, 1 баночка йогурта, 1 ст. ложка меда.

Готовят соус: сок облепихи смешивают с медом и йогуртом. Стебель ревеня очищают, мелко нарезают, смешивают с промытым крыжовником, поливают приготовленным соусом, перемешивают.

Морская капуста с чесноком, огурцом и морковью. 1 стакан отваренной морской капусты, 1 морковь, 1 огурец, 4 веточки укропа, 1 ст. ложка растительного масла.

Морковь моют, варят «в мундире», очищают от кожуры, натирают на крупной терке. В смесь добавляют также вымытый и нарезанный мелко огурец и нарезанную зелень. Чеснок очищают, нарезают тонкими пластинками. Все компоненты перемешивают и заправляют растительным маслом.

Морская капуста с яйцом. 1 стакан отваренной и нарезанной полосками морской капусты, 1 морковь, 1 картофелина, 1 яйцо, 1 маленькая головка лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Картофель отваривают «в мундире», затем остужают, очищают, нарезают кубиками. Морковь моют, отваривают в «мундире», остужают, очищают от кожуры, режут мелкими кубиками. Яйцо отваривают, очищают, отделяют белок, режут его кубиками. Луковицу очищают и нарезают тонкими кольцами. Все компоненты перемешивают с морской капустой, заправляют растительным маслом.

Огурцы с картофелем. 3 картофелины, 4 огурца, 3

ст. ложки растительного масла.

Картофель моют, отваривают «в мундире», очищают от кожуры и нарезают соломкой. Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Все компоненты смешивают и заправляют растительным маслом.

Цитрусовые с ревенем, орехами, яблоком и перцем. 2 стебля ревеня, 1 грейпфрут, 1 мандарин, 2 зеленых яблока, ½ лимона, 2 болгарских перца, 1 баночка йогурта, ⅓ стакана нарезанных ядер грецких орехов.

Грейпфрут и мандарин моют, очищают от кожуры и пленок, нарезают кубиками острым ножом. Лимон моют, очищают, режут на кусочки. Стебли ревеня очищают, нарезают мелко. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, режут мелкими кубиками. Перец моют, очищают от сердцевины, нарезают тонкими полосками. Ядра орехов мелко режут. Все компоненты смешивают.

Перец с морковью под соусом. 1 морковь, 1 красный болгарский перец, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка оливкового масла.

Готовят соус: смешивают лимонный сок и растительное масло. Морковь моют, очищают, натирают на терке. Перец моют, очищают от сердцевины и семян, нарезают кольцами, смешивают с морковью, заправляют соусом.

Цветная капуста под томатным соусом. Вилок цветной капусты, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, ⅓ ч. ложки сахара.

Отделяют соцветия цветной капусты, моют и кладут в подсоленный кипяток на несколько минут, затем вынимают и дают стечь воде. Затем соцветия режут на кусочки. Готовят соус: смешивают томатную пасту, сахар и растительное масло, тщательно перемешивают. Нарезанную капусту заливают томатным соусом.

Брокколи с зеленым горошком и огурцом. ½ кочана брокколи, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 огурец, 3 яблока, несколько листьев салата, 1 баночка нежирного несладкого йогурта.

Огурец моют, очищают от кожуры, нарезают на кусочки. Листья салата моют, нарезают на полоски. Брокколи опускают в кипяток на несколько минут, вынимают, остужают, делят на соцветия, затем нарезают. Помидоры обдают кипятком, снимают с них кожицу, нарезают на ломтики. Яблоки моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Все компоненты смешивают с зеленым горошком и поливают йогуртом.

Свекла с перцем и морковью. 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 свекла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока.

Свеклу и морковь моют, очищают и отваривают до мягкости, очищают от кожуры и режут соломкой. Перец моют и очищают от сердцевины и косточек, нарезают на тонкие полоски. Компоненты смешивают и заправляют лимонным соком и растительным маслом.

Тыква с огурцом и репой. 300 г очищенной тыквы, 1 репа, 1 огурец, ½ стакана сметаны нежирной.

Морковь, тыкву, репу очищают от кожуры, моют, отваривают, нарезают на мелкие кубики. Огурец моют, очищают, мелко режут. Все компоненты смешивают, заправляют сметаной.

Курица с морковью и огурцами. 100 г постной отварной куриной грудки, 2 огурца, 1 морковь, 5 веточек петрушки, 1 ст. ложка растительного масла.

Куриную грудинку промывают, отваривают, остужают, режут на мелкие кусочки. Огурцы моют, очищают, режут на кусочки. Морковь отваривают «в мундире», очищают от кожуры, нарезают на кусочки. Зелень мелко шинкуют. Все компоненты смешивают, заливают растительным маслом.

Яблоко с огурцом и горошком. 2 огурца, 200 г зеленого горошка, 5 веточек укропа и петрушки, 3 ст. ложки сметаны нежирной.

Яблоко и огурцы моют, очищают, нарезают тонкой соломкой. Зелень моют и мелко шинкуют, добавляют к яблоку, смешивают с зеленым горошком и заливают сметаной.

Перец с помидором и кольраби. 1 красный болгарский перец, 1 помидор, 1 кольраби, 3 стебля зеленого лука, пучок укропа и петрушки, 4 листа салата,

1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.

Болгарский перец моют, режут на мелкие кусочки. Помидоры обдают кипятком и очищают от кожицы, затем нарезают кружочками. Кольраби моют, варят в подсоленной воде до мягкости, остужают, очищают от кожуры, режут на маленькие кубики. Листья салата моют, слегка обсушивают, нарезают на кусочки. Все компоненты смешивают, посыпают нашинкованной зеленью, заправляют лимонным соком и растительным маслом, перемешивают.

Брокколи со сливой и киви. Вилок брокколи, 1 киви, 4 желтые сливы, 1 баночка (180 мл) несладкого и нежирного йогурта или 50 г нежирной сметаны.

Брокколи промывают, кладут в кипяток на 5 мин, вынимают, кладут на дуршлаг и дают стечь воде, затем делят на соцветия. Сливы моют, мелко режут. Киви моют, очищают, нарезают. Компоненты смешивают и заправляют йогуртом или сметаной.

Брокколи с морковью, огурцом и имбирем. ½ вилка брокколи, ½ ч. ложки нарезанного имбиря, 1 морковь, 1 огурец, 1 ст. ложка растительного масла, ¼ лимона.

Брокколи, морковь моют, отваривают с соленой воде, затем дают стечь воде. Морковь очищают, нарезают на мелкие кусочки, брокколи также нарезают. Лимон очищают, нарезают на маленькие кусочки. Огурец моют, очищают от кожуры, режут на кубики, добавляют имбирь, нарезанный лимон, брокколи и морковь, заправляют растительным маслом.

Спаржа с помидорами-черри и макаронами. 500 г помидоров-черри, 3 стебля спаржи, 100 г мелких макаронных изделий, 200 г отваренной спаржи, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока.

Отваривают макаронные изделия, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Помидоры-черри промывают, режут на дольки, смешивают с нарезанной спаржей, макаронными изделиями. Готовят соус: смешивают лимонный сок и оливковое масло. Соусом поливают салат, перемешивают.

Листовой салат с манго и брынзой. Вилок листового салата, 1 манго, 60 г несоленой брынзы или

творога, ⅓ стакана нарезанного миндаля, 3 веточки петрушки. Для соуса: 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка винного уксуса.

Листовой салат разделяют на листья, моют, нарезают. Манго моют, очищают, нарезают кусочками, смешивают с нарезанной брынзой, листовым салатом, миндальными орехами, заливают соусом из смеси лимонного сока, растительного масла, винного уксуса.

Кольраби с разными орехами. 1 кольраби, 2 ст. ложки нарезанных грецких орехов, 2 ст. ложки нарезанных миндальных орехов, 1 ложка нарезанного ореха кешью, 3 ст. ложки нежирной сметаны.

Кольраби моют, варят в соленой воде 5 мин, остужают, режут соломкой, добавляют нарезанные грецкие орехи и сметану, перемешивают.

Смесовый салат из разных видов капусты. ½ вилка листового салата, ½ вилка китайского салата, 5 листов белокочанной капусты, 4 ст. ложки оливкового масла, несколько веточек петрушки, 3 стебля зеленого лука, 3 ст. ложки лимонного сока.

Всю капусту промывают, мелко шинкуют, поливают лимонным соком и растительным маслом, перемешивают.

Винегрет бессолевой. 4 листа листовой капусты, 1 картофелина, 1 свекла, 1 морковь, 1 болгарский перец, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка растительного масла.

Картофель, свеклу и морковь моют, варят в мундире до мягкости, затем очищают от кожуры, нарезают на кубики, смешивают. Листья капусты и болгарский перец моют, мелко шинкуют и немного давят руками, чтобы появился сок. Нарезанные листья капусты добавляют к картофельной смеси, поливают лимонным соком, растительным маслом.

Овощи с яблоком и айвой. 1 айва, 1 огурец, 1 яблоко, 1 помидор, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 баночка несладкого и нежирного йогурта.

Морковь очищают и натирают на терке. Огурец и яблоко моют, очищают, режут кружочками. Стебель сельдерея очищают

от тонкой верхней кожицы, мелко режут. Помидор обдают кипятком, освобождают от кожицы и нарезают кружочками. Все компоненты смешивают с нарезанной айвой и поливают йогуртом.

Листовая капуста с яблоками, киви и сливами. Вилок листового салата, 1 яблоко зеленое, 1 морковь, 5 длинных синих слив, 1 киви, 2 ст. ложки нежирной сметаны.

Киви очищают от кожицы, яблоко очищают, вырезают сердцевину, нарезают. От капусты отделяют листья, моют, затем выкладывают в дуршлаг, дают стечь воде, нарезают кусочками. Морковь очищают и натирают на терке, смешивают с листьями салата, туда же добавляют освобожденные от косточек нарезанные сливы и киви. Заправляют сметаной, перемешивают.

Огурцы с зеленым луком и брынзой. Несколько стеблей зеленого лука, 3 огурца, 100 г несоленой нежирной брынзы (феты, творога рассыпчатого), 2 ст. ложки сметаны, 3 веточки петрушки.

Зеленый лук моют, сушат, нарезают колечками. Огурцы моют, очищают, режут кубиками, смешивают с луком. К смеси добавляют нарезанную брынзу, заправляют сметаной и посыпают нарезанной петрушкой.

Баклажаны с перцем и помидором. 2 болгарских красных перца, 1 баклажан, 1 головка лука, 1 помидор, несколько веточек петрушки, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.

Сладкий перец моют, очищают от сердцевины и семечек, режут на квадратики. Баклажаны моют, очищают от кожуры, разрезают вдоль пополам, держат несколько минут в миске с соленой водой, чтобы сошла горечь. Затем баклажан кладут в пароварку и готовят до мягкости в течение 10–15 мин. Готовый баклажан остужают, нарезают на маленькие кусочки. Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, режут кружками. Все компоненты смешивают, к ним добавляют нарезанную зелень, заправляют соусом из смеси растительного масла и лимонного сока.

Теплый салат из баклажана с луком. 1 баклажан, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного

масла, ¼ лимона, 2 ст. ложки сметаны.

Лук очищают, нарезают. Баклажан моют, очищают, нарезают кубиками, смешивают с нарезанным луком, выкладывают в разогретое масло. Поливают лимонным соком и тушат на маленьком огне до мягкости, затем остужают, заправляют сметаной. Подают теплым.

Баклажаны с арахисом под лимонным соусом. 1 баклажан, ⅓ стакана нарезанного арахиса, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 веточки укропа, 1 ст. ложка растительного масла.

Орехи очищают и натирают или мелко режут. Баклажан моют, очищают, запекают в духовке при температуре 180 °С или готовят в пароварке до мягкости, остужают, режут на кубики. К баклажанам добавляют натертые орехи, нарезанную зелень. Готовят лимонный соус: соединяют лимонный сок с растительным маслом. Салат перемешивают и поливают соусом.

Яблоки с сельдереем и цитрусовыми. 3 стебля сельдерея, 5 зеленых яблок, 1 апельсин, 1 мандарин, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 баночка йогурта.

Молодые стебли сельдерея моют, очищают от тонкой кожицы, мелко нарезают. Яблоки очищают от кожуры, семян и сердцевины, режут на кубики. Апельсин и мандарин очищают от кожуры и пленок, режут острым ножом на кубики. Все компоненты соединяют, перемешивают, поливают соком лимона и йогуртом, перемешивают.

Фрукты с орехами и медом. 2 яблока, 1 киви, 1 груша, 1 ложка меда, 3 ядра грецких орехов, 1 йогурт.

Киви моют, очищают, нарезают. Яблоко и грушу очищают от кожуры, сердцевины и косточек, нарезают кубиками, смешивают с очищенным и нарезанным киви, заправляют медом и йогуртом. Сверху посыпают нарезанными ядрами грецких орехов.

Салат с луком и творогом. Вилок листовой капусты, 1 головка лука, 100 г рассыпчатого творога или нежирной брынзы, 2 ст. ложки оливкового масла, черный перец, 1 ч. ложка лимонного сока.

Листовой салат разбирают на листья, промывают, подсушивают, режут полосками. Луковицу очищают, нарезают

тонкими кольцами. Нарезанные листья капусты смешивают с творогом или нарезанной брынзой, перчат, поливают лимонным соком и растительным маслом, смешивают. До подачи дают постоять 20–30 мин.

Баклажаны с помидорами и луком. 1 баклажан, 1 помидор, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Баклажан моют, запекают в духовке вместе с кожурой в течение 20 мин при температуре 180 °С до того момента, когда лопнет кожура, или же баклажан очищают и готовят в пароварке. Если баклажан готовился вместе с кожурой, то после готовки ее снимают, очищенный баклажан нарезают. Помидоры опускают в кипяток, очищают от кожицы и режут тонкими ломтиками. Баклажаны и помидоры смешивают, поливают лимонным соком и растительным маслом.

Тыква с зеленью под йогуртом. 300 г очищенной тыквы, пучок укропа и петрушки, 1 баночка йогурта.

Зелень моют и нарезают. Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают на маленькие кубики. Все компоненты смешивают и заправляют йогуртом.

Репа с зеленым луком. 300 г очищенной репы, пучок укропа и петрушки, 4 стебля зеленого лука, ½ лимона, 1 ст. ложка подсолнечного масла.

Зеленый лук промывают, нарезают колечками. Репу моют, очищают, нарезают тонкой соломкой, к ней добавляют нарезанную зелень и лук, заправляют подсолнечным маслом.

Тыква с морковью и медом. 300 г очищенной тыквы, 1 морковь, ½ лимона, 2 ст. ложки меда.

Морковь, тыкву моют, очищают и нарезают тонкой соломкой, затем все смешивают, слегка солят, поливают соком лимона и медом, снова перемешивают.

Топинамбур с зеленым луком. 200 г очищенного топинамбура, 3 стебля зеленого лука, пучок петрушки, 1 ст. ложка растительного масла.

Зеленый лук моют, нарезают колечками. Топинамбур моют, очищают, нарезают тонкой соломкой, смешивают с зеленым

луком, нарезанной зеленью, слегка солят и заливают растительным маслом.

Тыква с брусникой, яблоком и медом. 100 г очищенной тыквы, 1 яблоко, 50 г замороженной или свежей брусники, 4 ст. ложки меда.

Тыкву и яблоко моют, очищают от кожуры и семян, нарезают тонкой соломкой, заливают медом и дают постоять полчаса. Затем смешивают с брусникой, заправляют медом.

Курица с манго, яблоком и зеленью. 100 г отварной куриной грудки, 1 манго, 1 яблоко, ½ лимона, 1 ст. ложка оливкового масла, пучок укропа и петрушки.

Отваривают куриную грудку, отделяют нужный кусок и режут на мелкие кусочки. Яблоко моют, очищают, нарезают кубиками. Манго моют, очищают, разрезают пополам и достают из него косточку, а затем режут кубиками. Затем смешивают курицу, яблоко, манго, поливают соком лимона и растительным маслом, посыпают нарезанной зеленью.

Индейка с баклажаном и капустой. 100 г отварной индюшиной грудки, 1 огурец, 1 баклажан, 6 листов капусты, 2 ст. ложки растительного масла, ¼ лимона.

Идюшиную грудку моют, отваривают, отделяют нужное количество и нарезают тонкой соломкой. Листья салата моют, обсушивают на дуршлаге, нарезают кусочками. Баклажан моют, очищают, готовят на пару, остужают, нарезают кубиками. Огурец моют, очищают и нарезают соломкой. Все компоненты смешивают, поливают соком лимона, растительным маслом, слегка солят и снова перемешивают.

Красный сладкий перец и йогурта. 2 стручка сладкого перца, 1 огурец, 1 баночка йогурта, пучок укропа и петрушки.

Сладкий перец моют, очищают от семян и сердцевины, режут соломкой. Огурец также моют, очищают, режут соломкой, добавляют к перцу, туда же кладут нарезанную зелень. Салат заправляют йогуртом или кефиром.

Огурцы с листовой капусты с простоквашей. 2 огурца, 3 листа салата, пучок укропа и петрушки, ⅓ стакана нежирной простокваши.

Огурцы моют, очищают, режут кубиками, к ним добавляют нарезанные листья салата и зелень, сверху заливают простоквашей.

Свекла под соусом. 1 свекла, ¼ лимона, 2 ст. ложки сметаны.

Готовят соус: смешивают сок лимона и сметану. Свеклу тщательно моют, очищают от кожуры, натирают на терке, заливают соусом. По вкусу можно добавить немного корицы.

Свекла с морковью, сухофруктами и орехами. 1 свекла, 1 морковь, 3 кураги, 4 чернослива, 5 ядер грецких орехов, 10 ядер миндальных орехов, 3 ст. ложки сметаны.

Свеклу и морковь моют, варят, остужают, очищают от кожуры, затем натирают на терке. Сухофрукты моют, затем кладут в кипяток на 15 мин, после чего нарезают и добавляют к готовым свекле и моркови. Туда же кладут мелко нарезанные грецкие орехи. Салат заправляют сметаной и перемешивают.

Яблоко с морковью и с ореховой смесью. 1 морковь, 1 яблоко, 10 орехов арахиса, 10 орехов кешью, 5 ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сметаны.

Морковь, яблоко моют, очищают и натирают на терке. Ядра орехов мелко нарезают и смешивают с морковью. Салат заправляют сметаной.

Фруктовый салат с творогом под йогуртом. 200 г нежирного рассыпчатого творога, 1 красное яблоко, 2 крупные желтые сливы, 2 красные сливы, 50 г крыжовника, баночка йогурта.

Фрукты моют, яблоко очищают от кожуры, сердцевины и косточек, сливы – от косточек. Затем фрукты мелко нарезают, смешивают с творогом и йогуртом.

Творожный зеленый салат. 200 г рассыпчатого творога, пучок зеленого лука, пучок укропа и петрушки, 1 ч. ложка лимонного сока, щепотка черного перца, 1 ст. ложка растительного масла.

Зеленый лук моют, нарезают колечками. Зелень нарезают, смешивают с творогом и зеленым луком, поливают лимонным

соком, посыпают черным перцем, заливают растительным маслом.

Творожно-картофельный салат с огурцом. 200 г рассыпчатого творога, 1 картофелина, 2 огурца, 5 веточек укропа, 2 ст. ложка сметаны нежирной.

Картофель моют, варят «в мундире» до готовности, очищают от кожуры, режут на мелкие кубики. Огурцы моют, очищают, также режут на кубики. Овощи смешивают с нарезанной зеленью, творогом и сметаной.

Свекольно-творожный салат. 1 свекла, 200 г нежирного рассыпчатого творога, 4 чернослива без косточек, 1 баночка йогурта, 1 ч. ложка лимонного сока, пучок укропа.

Свеклу моют, варят, остужают, очищают от кожуры, натирают на терке, слегка посыпают сахаром, поливают лимонным соком, смешивают с нарезанной зеленью, творогом. Затем поливают смесь йогуртом.

Творожно-баклажанный салат с зеленью под простоквашей. 200 г творога, 1 баклажан, пучок петрушки и укропа, 1 ч. ложка лимона, 2 ст. ложки нежирной простокваши.

Баклажан моют, очищают от кожуры, готовят в пароварке до мягкости, затем мелко нарезают и смешивают с творогом, мелко нарезанной зеленью. Смесь поливают лимонным соком, заправляют простоквашей.

Яблоко с орехами, брынзой и яйцом. 1 большое зеленое яблоко, 200 г брынзы, 1 яйцо, горсть орехов арахиса, 2 ст. ложки сметаны.

Яйцо моют, варят до 6 мин, остужают, очищают от кожуры, отделяют желток от белка. Белок натирают на терке. Брынзу нарезают мелкими кубиками, делят на две части, нижнюю часть выкладывают в посуду, добавляют часть сметаны. Яблоки моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, нарезают кубиками, выкладывают на брынзу, посыпают половиной белка. Следующий слой – половина натертого яблока, яблочный слой тоже смазывают сметаной. Затем снова выкладывают оставшуюся часть нарезанной брынзы, натертый яичный белок и яблоко, заливают оставшейся сметаной. Орехи протирают и посыпают сверху салат.

Творог со сладким перцем под соусом. 200 г творога, 2 сладких перца, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки нежирной сметаны, 3 веточки петрушки.

Готовят соус: смешивают сок лимона, сметану и нарезанную мелко петрушку. Перец моют, очищают от сердцевины, нарезают тонкими полосками. Творог смешивают с перцем, поливают соусом.

Яблоки с хурмой под соусом. 1 хурма, 1 яблоко, ¼ лимона, 1 баночка йогурта.

Готовят соус: смешивают лимонный сок с йогуртом. Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, нарезают тонкими ломтиками. Хурму моют, разрезают пополам, а затем режут на тонкие кружки. Фрукты смешивают, заливают соусом.

Помидоры с луком и брынзой. 2 помидора, 3 стебля зеленого лука, 50 г нежирной брынзы, веточка укропа и петрушки, черный перец молотый.

Зеленый лук моют, сушат, нарезают колечками. Шинкуют зелень. Брынзу мелко крошат, перчат, добавляют к ней зеленый лук, мелко нарезанные укроп и петрушку, тщательно перемешивают. Помидоры моют, опускают в кипяток и осторожно снимают кожицу, затем срезают верхушку помидоров, удаляют семена и жидкость. В середину помидоров вместо вынутой мякоти кладут брынзу с зеленью.

Салат из кольраби под сырным соусом. 1 кольраби, 50 г натертого нежирного твердого сыра, 1 ст. ложка молока, веточка укропа.

Готовят сырный соус: нагревают молоко, кладут в него натертый сыр, помешивают, пока он не расплавится, затем снимают с огня, массу перемешивают и добавляют в нее нарезанный укроп. Брокколи моют, кладут в кипящую воду и варят 10 мин, затем вынимают из отвара, кладут на дуршлаг, чтобы стекла вода. Отваренные брокколи поливают сырным соусом.

Булка с овощной начинкой. 1 булка из цельной муки, 2 листа белокочанной капусты, 1 морковь, 1 огурец, 1 головка лука, 1 стебель сельдерея.

Готовят начинку для булки: овощи моют, очищают, нарезают

мелко, перемешивают. Из булки вынимают мякоть, а вместо нее закладывают овощную начинку.

Репа с яблоком и морковью. 1 морковь, 1 яблоко, 1 репа, 3 ст. ложки растительного масла, 3 веточки зеленого лука, ¼ лимона.

Репу, морковь, яблоко моют, очищают, натирают на терке, добавляют нарезанный зеленый лук, заправляют маслом, солят, перемешивают. Чтобы яблоки не темнели, салат поливают лимонным соком.

Суфле из яблока и моркови. 1 морковь, 1 яблоко, 1 яйцо, ½ стакана молока.

Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Морковь моют, очищают, нарезают кусочками и тушат в молоке до мягкости. Яблоки моют, очищают, мелко режут и вместе с тушеной морковью взбивают блендером. Желток соединяют с морковно-яблочной смесью. Отдельно взбивают белок, а затем постепенно вливают его в массу. Полученную смесь выкладывают в форму, доводят до готовности на пару или в духовке при температуре 180 °С в течение 30 мин.

Брюссельская капуста с морковью и перцем. 100 г брюссельской капусты, 1 морковь, 1 болгарский перец, 3 веточки укропа, ½ ч. ложки сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла.

Брюссельскую капусту припускают 3 мин в подсоленном кипятке, затем остужают и режут на 4 части. Морковь моют, очищают и шинкуют. Перец болгарский моют, очищают от сердцевины, нарезают тонкими кольцами. Все компоненты смешивают, добавляют нарезанный укроп, солят, поливают лимонным соком и растительным маслом, снова перемешивают.

Огурцы с морковью и цветной капустой. 3 огурца, 2 крупных соцветия цветной капусты, 1 морковь, 1 маленькая головка лука, 1 ч. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сока лимона.

Лук очищают, нарезают кубиками. Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Отделяют соцветия цветной капусты, опускают в соленый кипяток на 3 мин, затем вынимают из воды, дают остыть и нарезают кубиками. Морковь моют, очищают, натирают на терке, смешивают с капустой, к ним добавляют

нарезанный огурец и лук. Компоненты соединяют, Отваривают капусту, морковь, нарезают, затем добавляют подготовленные огурец и лук, смешивают. Смесь заливают соусом из смеси сока лимона, растительного масла.

Тунец с огурцом и яйцом. 200 г тунца отварного, 1 отварная картофелина, 1 яйцо, 1 ч. ложки оливкового масла, ½ ч. ложки лимонного сока, 1 фиолетовая луковица.

Готовят заправку: оливковое масло, сок лимона взбивают вместе. Тунец отварной разминают вилкой. Яйцо моют, варят, остужают, очищают, натирают на терке. Отварной картофель нарезают на кубики, луковицу режут кольцами. Все компоненты смешивают, поливают заправкой.

Апельсины с яблоками и ревенем. 1 яблоко, 2 очищенных апельсина, стебли ревеня, 50 г сока апельсинового, 1 ч. ложка сахара или корицы.

Апельсины очищают, очищают от перегородок, семян и волокон, нарезают на кусочки. Стебли ревеня моют, очищают от тонкой кожицы, режут мелкими кусочками. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают на мелкие кубики, смешивают с апельсином и сельдереем. Салат заливают апельсиновым соком, добавляют сахар или корицу, смешивают.

Тыква с капустой и апельсином. 300 г очищенной тыквы, 3 листа белокочанного салата, 2 апельсина. Для соуса: ⅓ лимона, 1 ч. ложка сахара или меда.

Апельсин моют, очищают от кожуры, делят на дольки, очищают от косточек, перегородок, нарезают на кусочки. Листья салата моют, подсушивают салфеткой, нарезают. Тыкву моют, очищают, нарезают на кубики, к ней добавляют апельсин и капусту. Готовят соус: смешивают сок лимона с медом или сахаром. Все компоненты смешивают с соусом.

Огурцы с имбирем и кунжутом. 4 огурца, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка семян кунжута, 1 ч. ложка натертого имбиря.

Огурцы моют, очищают, нарезают. Натирают имбирь. Огурцы смешивают с натертым имбирем и семенами кунжута, заправляют оливковым маслом, перемешивают.

Шпинат с помидором под бальзамическим уксусом. 1 пучок листьев шпината, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, ¼ ст. нарезанных помидоров, 1 красный перец, щепотка черного перца.

Шпинат моют, нарезают. Перец моют, очищают от сердцевины и семян, режут полосками. Помидоры моют, очищают от кожицы, режут на дольки. Смешивают нарезанные шпинат, перец и помидоры. Поливают бальзамическим уксусом, оливковым маслом, перемешивают.

Тыква с фруктами. 300 г очищенной тыквы, 2 яблока, 2 груши, 100 г слив, 1 лимон.

Фрукты и тыкву моют, очищают, нарезают кубиками или шинкуют на терке. Компоненты смешивают, поливают лимонным соком.

Помидоры с огурцами и брынзой. 4 помидора, 1 головка лука, 1 огурец, 1 ст. ложка растительного масла, 25 г несоленой натертой брынзы.

Помидоры, луковицу, огурец нарезают и смешивают, к ним добавляют натертую брынзу и заливают растительным маслом.

Морковный салат под лимонным медом. 2 моркови, 2 яблока, ⅓ лимона, 2 ст. ложки меда.

Морковь, яблоки очищают. На терке натирают яблоки, морковь, смешивают, поливают лимонным соком, добавляют мед, перемешивают.

Зеленый салат под соусом. 5 стеблей зеленого лука, 1 пучок петрушки, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла.

Готовят соус: смешивают лимонный сок от ½ лимона и растительное масло. Стебли лука промывают, нарезают колечками. Петрушку моют и тоже нарезают, смешивают с луком, слегка солят и выдерживают 5 мин. Оставшуюся половину лимона моют, очищают от кожуры и косточек, нарезают кубиками, добавляют к зелени. Салат заправляют растительным маслом.

Листовой салат с орехами и йогуртовым соусом.

Вилок листового салата, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки нарезанных грецких орехов, 2 ст. ложки йогурта, зелень.

Салатные листья моют, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, нарезают полосками, добавляют орехи, йогурт, нарезанную зелень и заправляют оливковым маслом, пермешивают.

Помидоры с творогом и чесноком. 3 помидора, 200 г рассыпчатого творога, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла.

Чеснок очищают, мелко нарезают. Помидоры моют, очищают от кожицы (обдав предварительно кипятком), нарезают дольками, смешивают с рассыпчатым творогом, мелко нарезанным чесноком. Все компоненты заливают оливковым маслом, снова перемешивают.

Салат с сельдереем, брынзой и мясом. Несколько стеблей сельдерея, 100 г отварного мяса курицы, 70 г брынзы, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка оливкового масла.

Чеснок очищают, мелко режут. Сельдерей очищают от тонкой кожицы, мелко нарезают. Мясо курицы отваривают, нарезают на маленькие кубики, смешивают с нарезанным зеленым луком, натертым чесноком. Добавляют смесь к чечевице, заправляют соевым соусом и оливковым маслом, а сверху посыпают нарезанной брынзой.

Салат из сельдерея и огурца. Несколько стеблей сельдерея, 2 огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки.

Сельдерей моют, очищают от тонкой кожицы, нарезают. Огурцы моют, очищают, режут кубиками. Лук очищают, нарезают, соединяют огурцом и сельдереем, заправляют маслом, посыпают нарезанной зеленью, перемешивают.

Морковь с перцем и тофу. 4 моркови, 300 г тофу, 2 красных сладких перца, 1 ст. ложка соевого соуса, 4 головки лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 л овощного бульона или воды, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа, 1 ст. ложка

лимонного сока, щепотка молотого черного перца.

Готовят соус. Лук очищают, нарезают кубиками. Морковь моют, очищают, режут тонкими кружочками. Перец моют, очищают от сердцевины и режут полосками. Разогревают растительное масло, в него вливают бульон или воду, дают закипеть, кладут сначала нарезанный лук, затем морковь и перец, тушат вместе несколько минут до мягкости овощей. Тофу нарезают кубиками, смешивают с соусом, немного обжаривают на маленьком огне, затем перемешивают, дают остыть и подают, посыпав нарезанным укропом.

Салат из сельдерея с картофелем и зеленым луком под соусом. Несколько стеблей сельдерея, 1 картофелина, 2 помидора, 1 головка лука, ½ стакана нарезанного зеленого лука. Для соуса: ⅓ стакана оливкового масла, ½ лимона, 1 ст. ложка нарезанных листьев петрушки.

Стебли сельдерея моют, очищают от кожицы, нарезают. Картофель моют и варят в «мундире» до готовности, затем вынимают из воды, остужают, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Помидоры опускают в кипяток, затем очищают от кожицы, нарезают тонкими дольками. Лук нарезают. Готовят соус: смешивают сок лимона, оливковое масло, нарезанную петрушку. Смесь сельдерея, картофеля, зеленого и репчатого лука заливают соусом и перемешивают.

Стручковая зеленая фасоль с маринованным луком, сельдереем, яйцом и миндалем. 400 г зеленой стручковой фасоли, ⅓ чашки нарезанного миндаля, 1 яйцо, 1 стебель сельдерея, ½ среднего красного лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка соевого соуса, ¼ стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки оливкового масла.

Лук очищают, нарезают кольцами. Маринуют лук: соевой соус смешивают с лимонным соком, в него выкладывают нарезанный лук и оставляют мариноваться на 1 ч. Яйцо моют, варят 6 мин, остужают, очищают и натирают на терке (можно использовать только белок). Стручковую фасоль промывают, у стручков отрезают концы, отваривают, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, затем остужают, тонко нарезают. Стебли сельдерея моют, очищают от верхних волокон, нарезают колечками. Стручковую фасоль перемешивают с сельдереем,

замаринованным луком, натертым яйцом, нарезанным миндалем, оливковым маслом, перемешивают.

Огурцы с отваренным мясом и чесноком под соевым соусом. 5 огурцов, 100 г отварного постного мяса, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 300 г помидоров черри, 50 г зерен кукурузы, 1 ст. ложка винного уксуса, 2 ст. ложки нарезанных листьев базилика, 2 ст. ложки оливкового масла.

Помидоры промывают, разрезают пополам, добавляют к луку и чесноку вместе с листьями базилика, зернами кукурузы, затем перемешивают, остужают. Лук и чеснок очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле. Огурцы моют, очищают, нарезают кружочками. Мясо отваривают, нарезают на мелкие кубики. Помидорно-луковую смесь после охлаждения соединяют с мясом и нарезанными огурцами, поливают оливковым маслом и соевым соусом.

Закуски и гарниры

Для того чтобы предупредить возникновение отеков, в качестве закусок и гарниров полезно использовать овощи. Для того чтобы овощи не теряли свой цвет, закуски заправляют лимонным соком. При приготовлении овощей их варят (в том числе на пару), тушат (опускают в разогретое растительное масло), запекают в микроволновке или духовке, припускают в небольшом количестве воды, чуть прикрывающей овощи. Чтобы сохранить витамины, готовят в закрытой посуде. При варке овощи опускают в кипящую воду. Полученный отвар используется в качестве основы для супов, соусов или вторых блюд. Готовые отваренные овощи могут использоваться и как самостоятельное блюдо, и как компоненты для салатов, запеканок, начинок. Тушить овощи можно в растительном масле, сметане, молоке, соке, овощных и фруктовых отварах, воде. Тушеные овощи подаются в горячем и холодном виде.

Икра морковно-томатная. 4 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки оливкового масла.

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Луковицы очищают и нарезают кубиками. Овощи смешивают, выкладывают в разогретое подсолнечное масло, добавляют томатную пасту и тушат до мягкости. Блюдо подают холодным и горячим. Используют как гарнир, намазку на хлеб.

Кабачково-томатная икра. 2 средних кабачка, 1 большая головка репчатого лука, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 морковь, 4 ст. ложки растительного масла.

Лук очищают, нарезают мелко. Кабачок моют, очищают от кожуры, семян, сердцевины, натирают на крупной терке. Морковь тоже моют, очищают и натирают на терке, затем все компоненты смешивают с томатной пастой и нарезанным луком и припускают вместе на малом огне в горячем растительном масле до размягчения.

Баклажанно-томатная икра. 1 баклажан, 1 большая головка репчатого лука, 1 морковь, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла.

Баклажан моют, очищают от кожуры, натирают на терке,

складывают в кастрюлю в разогретое растительное масло. К баклажанам добавляют натертую на терке морковь и нарезанный лук, томатную пасту. Овощи тушат до мягкости на маленьком огне, при необходимости добавляя небольшое количество воды.

Овощная икра с томатной пастой. 1 баклажан, 1 морковь, 1 помидор, 1 головка репчатого лука, 1 перец болгарский, 1 кабачок, 200 г очищенной тыквы, 3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек томатной пасты.

В кастрюлю наливают растительное масло, нагревают его на маленьком огне. Помидоры очищают от кожицы, нарезают кольцами, лук тонко шинкуют, баклажаны освобождают от кожуры и режут на маленькие кубики, перец очищают от сердцевины и семян, мелко режут. Морковь и тыкву очищают, натирают на терке. Все компоненты смешивают и кладут в кастрюлю в разогретое масло. Добавляют томатную пасту. Овощную смесь тушат на малом огне до мягкости.

Тыквенно-кабачковая икра. 4 кабачка, 200 г очищенной тыквы, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени, 2 стакана воды.

Кабачки и тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками, отваривают до мягкости, слегка солят и мнут до состояния пюре. В растительном масле пассируют нарезанный лук, чеснок, добавляют к кабачковому пюре, перемешивают.

Мокровно-яблочная икра с сухофруктами. 1 морковь, 1 яблоко, 30 г кураги, 30 г изюма без косточек, 30 г чернослива без косточек, 2 ст. ложки растительного масла.

Сухофрукты моют, кладут в кипяток и дают настояться несколько минут, затем остужают и протирают через сито. Морковь и яблоки моют, очищают, натирают на терке, высыпают в кастрюлю и ставят на маленький огонь, готовят в собственном соку, постоянно помешивая. Когда морковь станет мягкой, к ней добавляют промытые и распаренные в кипятке сухофрукты, перемешивают, тушат еще несколько минут. Подают в горячем и холодном виде.

Макароны с овощами. 100 г крупных макарон из темной муки, 1 сладкий перец, 1 головка репчатого лука,

3 соцветия цветной капусты, 1 морковь, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла.

Макароны кладут в подсоленный кипяток, варят до готовности, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Лук нарезают мелкими кубиками, морковь моют, очищают, натирают на терке, соцветия капусты промывают, мелко шинкуют. Нарезанные овощи выкладывают в разогретое растительное масло, тушат вместе с томатной пастой на маленьком огне до мягкости. Готовые овощи смешивают с макаронами.

Лапша с овощами и зеленым луком. 100 г лапши, 1 помидор, 1 сладкий перец, 6 стеблей зеленого лука, 2 ст. ложки оливкового масла.

Лапшу отваривают, затем откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, выкладывают в разогретое масло, выставляют маленький огонь. Помидор, перец моют, очищают, нарезают тонкими дольками, соединяют с лапшой, тушат несколько минут. Зеленый лук моют, нарезают колечками. Перед подачей блюдо посыпают нарезанным зеленым луком.

Завиточки с сельдереем. 100 г макаронных завитков, 3 стебля сельдерея, 4 веточки петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, 10 г сливочного масла.

Макаронные изделия отваривают, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде, затем выкладывают в разогретое растительное масло. Стебли и листья сельдерея моют, очищают от кожицы, нарезают кусочками, смешивают с завитками и готовят на малом огне несколько минут при закрытой крышке. Перед подачей в блюдо кладут кусочек сливочного масла.

Ракушки с брынзой. 100 г макаронных ракушек, 50 г несоленой брынзы, пучок петрушки, 2 ст. ложки растительного масла.

Макаронные изделия высыпают в подсоленный кипяток, варят до готовности, вынимают, откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем кладут в разогретое на сковороде масло, оставляют на малом огне, сверху посыпают натертой брынзой, нарезанным укропом, после чего сразу подают к столу.

Спагетти с рыбой и помидорами. 100 г спагетти, 1 помидор, 100 г отварного рыбного филе (хек, минтай, налим), 1 ст. ложка растительного масла.

Спагетти выкладывают в подсоленный кипяток, варят до готовности, вынимают, откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Помидоры на пару секунд опускают в кипяток, очищают от кожицы, нарезают тонкими кружочками. Филе рыбы моют, отваривают. Отварную рыбу разминают вилкой. Макаронные изделия перемешивают с помидорами и рыбой, подают к столу в горячем или холодном виде.

Голубцы диетические. 8 листов капусты белокочанной, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 помидор, 50 г очищенной репы, 5 веточек укропа, 50 г риса, 2 ст. ложки растительного масла.

Листья капусты разделяют, промывают, кладут в кипяток на несколько минут, затем выкладывают в дуршлаг, дают стечь воде. Рис моют, заливают холодной водой, оставляют на несколько часов, затем воду сливают, отваривают до готовности и промывают водой. Коренья и овощи моют, очищают, мелко нарезают и варят в малом количестве воды до готовности, затем остужают, протирают в пюре, добавляют томатную пасту и тушат несколько минут. Овощное пюре смешивают с готовым рисом, добавляют протертый через сито помидор. Полученный фарш кладут в листья капусты и заворачивают. Готовые голубцы укладывают в противень, заливают их небольшим количеством воды (чтобы она покрывала голубцы), ставят в духовку на 15 мин при температуре 160 °С.

Зразы из гречневой крупы и творога. 100 г дробленой гречневой крупы, 100 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла.

Гречневую крупу замачивают на несколько часов, потом воду сливают, крупу промывают, заливают водой и варят до готовности, после чего разминают в пюре. Соединяют творог, яйцо, сахар. Творожную массу перемешивают, затем смешивают с гречневым пюре и формируют зразы. В емкость наливают воду, доводят до кипения, сверху на емкость с кипящей водой устанавливают дуршлаг или пароварку, выкладывают туда зразы и доводят их до готовности.

Творожно-манное суфле с яблоком и морковью. 50 г творога рассыпчатого, 5 ч. ложек манной крупы, 1 морковь, 1 яблоко, 3 ст. ложки молока, 1 яйцо.

Морковь и яблоко моют, очищают, натирают на терке,

заливают малым количеством воды, тушат на маленьком огне около 10 мин, помешивая, до образования плотной массы. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Нежирный творог протирают, в него добавляют желток, все компоненты перемешивают. Белок взбивают и вводят в творожную массу. Смесь выкладывают в форму, ставят форму на водяную баню и готовят на пару около 5–10 мин.

Творожно-манная запеканка с тыквой и ягодами. 150 г творога, 3 ст. ложки манной крупы, 100 г очищенной тыквы, 30 г ягод, ½ стакана молока, 1 яйцо, щепотка корицы и ванили.

Молоко доводят до кипения, в него, постоянно помешивая, всыпают манную крупу и варят несколько минут до загустения массы. Тыкву моют, очищают от кожуры и семян, натирают на мелкой терке, добавляют в манную кашу, туда же добавляют промытые ягоды, вбивают яйцо, ваниль, корицу. Все компоненты перемешивают, укладывают в форму, выпекают в духовке при температуре 180 °С в течение 15 мин.

Брынза с капустой, сухариками и зеленью. 2 ст. ложки натертой несоленой брынзы, 50 г нежирной сметаны, 1 ч. ложка оливкового масла, 3 листа капусты, 3 стебля зеленого лука, 1 пучок петрушки, 1 сухарик.

Натертую брынзу перемешивают с нежирной сметаной, добавляют оливковое масло, нарезанную зелень. Салатные листья моют, осушают салфеткой, нарезают, перемешивают с брынзовой смесью, сверху закуску посыпают толчеными сухарями.

Баклажанные котлеты запеченные. 1 печеный баклажан, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 40 г ядер грецких орехов, 40 г гречневой муки (можно использовать ржаную муку), несколько веточек петрушки, черный перец, панировочные сухари для панировки, 2 ст. ложки растительного масла.

Луковицу очищают, нарезают мелко, обжаривают до мягкости в 1 ст. ложке растительного масла. Орехи подсушивают на сухой сковородке, затем измельчают в блендере. Добавляют к орехам чеснок и зелень, всю смесь измельчают. Баклажан моют, очищают, запекают. Мякоть печеного баклажана разминают вилкой в кашицу. Смешивают баклажан с ореховой смесью, добавляют в массу жареный лук, муку, соль и молотый перец.

Хорошо вымешивают массу и, если необходимо, вливают немного воды или молоко. Из фарша формируют небольшие котлетки, при желании обваливают в панировочных сухарях. Обжаривают с двух сторон в небольшом количестве растительного масла и подают горячими, с любым гарниром.

Холодный суп с орехами на простокваше. 1 л простокваши, 1 яйцо, 1 огурец, 50 г ядер орехов, 1 ст. ложка, 4 веточки укропа, 1 зубчик чеснока.

Огурец моют, очищают, нарезают. Ядра орехов мелко нарезают, соединяют с протертым чесноком, огурцом, перемешивают с простоквашей или кефиром. Если заливка получилась густая, то простоквашу разбавляют водой. Затем немного солят и перчат, посыпают нарезанной зеленью.

Холодный морковный суп на кефире. 1,5 л обезжиренного кефира, 2 зубчика чеснока, несколько стеблей зеленого лука, 2 моркови, 5 веточек укропа, 1 сладкий красный перец.

Морковь моют, варят, очищают, натирают на крупной терке. Перец моют, очищают, нарезают мелкими кубиками. Лук моют, нарезают мелкими колечками. Овощи смешивают. Кефир солят и перчат, заливают им нарезанные овощи, в каждую тарелку добавляют натертый чеснок, посыпают укропом.

Холодный суп из огурцов с зеленью на йогруте. 3 огурца, 0,5 л густого йогрута, 250 мл кипяченой охлажденной воды, пучок укропа, несколько стеблей зеленого лука, 5 веточек петрушки, 3 веточки кинзы.

Зелень моют, мелко режут, солят, перемешивают деревянной ложкой, чтобы выделился сок. Огурцы моют, очищают, режут мелкими кубиками, перемешивают с нарезанной зеленью. Йогурт смешивают с кипяченой прохладной водой, перчат, заливают смесью огурцы с зеленью.

Холодный суп с мятой на ряженке. 0,5 л ряженки, 3 огурца, 1 головка лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка нарезанного укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки мяты.

Огурцы моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, смешивают с нарезанной луковицей, укропом, поливают растительным маслом, ряженкой, посыпают листьями мяты.

Холодный суп с огурцами и картофелем на

кефире. 1 л кефира, 6 картофелин, 3 огурца, 1 ч. ложка лимонного сока.

Картофель моют, отваривают в мундире, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Лимонный сок смешивают с кефиром. Огурцы моют, очищают, нарезают мелкими кубиками, перемешивают с картофелем, заливают лимонной смесью.

Холодный суп из яблок на йогурте с гренками. 6 стаканов йогурта, 6 яблок, 5 ст. ложек сахара, гренки.

Яблоки моют, натирают на терке, сладят, смешивают с кефиром. Подают с гренками.

Холодный суп с красным перцем на простокваше. 3 стакана простокваши, 1 стакан кипяченой прохладной воды, 1 головка лука.

Перец моют, очищают от сердцевины и семян, нарезают полосками. Лук очищают, мелко режут. Простоквашу смешивают с водой, поливают смесью нарезанные перец и лук. Немного солят, перчат.

Суп с рыбными фрикадельками. 200 г филе речной рыбы, 1 картофелина, 1 корень петрушки, 1 головка лука, 1 морковь, 1 лавровый лист.

Рыбное филе промывают, пропускают через мясорубку вместе с луком, вымешивают все компоненты вместе, формируют из массы фрикадельки. Овощи моют, очищают, нарезают, заливают водой, варят несколько минут, затем в овощной кипящий бульон кладут фрикадельки, варят 10 мин. На стол подают уху с фрикадельками.

Суп из разных видов капусты. 1 кольраби, 300 г белокочанной капусты, 3 стебля сельдерея, 300 г цветной капусты, 1 головка лука, 1 стакан нежирного молока.

Кольраби и цветную капусту моют, очищают, нарезают кубиками. Стебли сельдерея моют, очищают от кожицы, нарезают. Листья белокочанной капусты моют, нарезают. Воду доводят до кипения, в нее кладут целую головку очищенного лука, нарезанную капусту, варят 10–15 мин, затем вливают молоко и доводят до кипения.

Борщ сборный диетический. 300 г белокочанной

капусты, 1 свекла, 1 картофелина, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 3 стебля сельдерея, 1 перец, 3 ст. ложки томата, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Корнеплоды моют, очищают от кожуры, режут кубиками. Перец очищают от сердцевины, стебли моют, нарезают, смешивают с нарезанным перцем. В кипящую воду кладут головку лука, смесь нарезанных овощей, варят несколько минут, кладут нарезанную капусту, добавляют томатную пасту и растительное масло, варят еще 5 мин. Подают со сметаной, кефиром или простоквашей.

Суп с овсяной крупой и сельдереем. 100 г овсяной крупы, 2 стебля сельдерея, 1 картофелина, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г зеленого горошка, пучок зелени.

Корнеплоды моют, очищают, нарезают на кубики, кладут в кипяток, варят несколько минут. К супу добавляют овсяную крупу, зеленый горошек и варят еще 20 мин. Заправляют растительным маслом. Можно подавать со сметаной.

Тыквенный суп на молоке. 400 г очищенной тыквы, 1 морковь, 2 стакана молока.

Тыкву и морковь моют, очищают, нарезают на кусочки, выкладывают в кипящую воду и варят до мягкости, затем добавляют молоко и варят еще несколько минут. Затем суп остужают, взбивают до состояния пюре.

Кабачково-морковный суп-пюре. 2 кабачка, 1 морковь, 1 картофелина, 1 стакан молока.

Овощи моют, очищают, нарезают на кубики и варят до готовности, затем добавляют молоко и варят еще несколько минут. Готовый суп взбивают блендером.

Суп-пюре из помидоров и сельдерея. 10 крупных помидоров, 3 стебля сельдерея.

Помидоры и сельдерей моют, пропускают через мясорубку, кладут в кипяток и варят несколько минут. Подают со сметаной.

Рисовый суп с овощами. 50 г длиннозерного риса, 1 картофелина, 1 морковь, 50 г зеленого горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка лука.

Рис замачивают на несколько часов, затем промывают через дуршлаг. Корнеплоды моют, очищают от кожуры, нарезают на кубики. Нарезанные овощи всыпают в кипяток и варят с головкой лука и рисом до готовности, затем к супу добавляют зеленый горошек и растительное масло.

Суп-пюре из разных овощей. 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 картофелина, ⅓ корня сельдерея, 1 головка лука репчатого, 2 зеленых стебля сельдерея, 2 ст. ложки масла оливкового, 2 ст. ложки сметаны.

Лук очищают, нарезают. Стебель сельдерея моют, очищают от кожицы. Корнеплоды моют, очищают, нарезают, добавляют очищенный сельдерей и нарезанный лук, все вместе тушат несколько минут в растительном масле. Затем нарезанные овощи кладут в кипяток. Потом суп взбивают блендером, подают к столу вместе со сметаной.

Овощная окрошка на шиповнике. 100 г сухого шиповника, 1 огурец свежий, 1 редиска, 1 морковь, ¼ кочана капусты, 0,5 л воды, 5 ст. ложек нарезанной зелени.

Шиповник моют, кладут в кипяток. Настаивают шиповник около 3 ч. Морковь моют, варят, очищают, натирают на терке. Овощи моют, очищают, мелко нарезают. Настоем шиповника заливают нарезанные овощи и зелень.

Окрошка овощная на квасе. 1 редиска, 1 огурец, 1 картофелина, 3 стебля зеленого лука, пучок зелени, 1 отварная морковь, несколько веточек петрушки и укропа, ⅓ стакана нарезанного зеленого лука, несладкий квас.

Морковь и картофель моют, варят в «мундире», остужают, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Редиску, огурец моют, режут мелкими кубиками, смешивают с отваренными овощами, добавляют нарезанный лук и зелень, заливают квасом, посыпают луком и нарезанной зеленью.

Суп с картофелем и зеленым луком. 500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 3 стебля зеленого лука, 800 мл воды.

Картофель моют, очищают от кожуры, нарезают маленькими кубиками. Нарезают лук, соединяют с картофелем, пассируют в

растительном масле, затем заливают кипятком и варят 15 мин, потом взбивают блендером, посыпают нарезанным зеленым луком. Подают со сметаной.

Суп овощной со шпинатом и имбирем. ⅓ стакана нарезанного имбиря, 300 г шпината, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 картофелина, пучок зелени, 1 морковь, 0,5 л воды.

Овощи моют, очищают, нарезают. Лук очищают, нарезают. В нагретом масле обжаривают нарезанные лук и имбирь, затем заливают кипятком. Шпинат нарезают, кладут в посуду с луком и имбирем, добавляют очищенный и нарезанный картофель и морковь, доводят до кипения, варят на среднем огне 10 мин. Затем кастрюлю снимают с огня, суп остужают, взбивают блендером. Зелень нарезают, посыпают ею суп.

Суп с овощами и отварной курицей. 200 г филе курицы, 1 картофелина, 1 кг цветной капусты, 1 морковь, 2 л воды, 2 головки лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 веточки петрушки.

Отваривают куриное мясо, остужают, нарезают на мелкие кубики. Цветную капусту моют, делят на соцветия, нарезают кубиками, заливают кипятком и ставят на огонь. Картофель очищают, нарезают кубиками. Лук очищают, мелко режут, добавляют в суп. Овощи соединяют и варят в бульоне несколько минут, затем в суп добавляют растительное масло, сок лимона. Когда суп будет готов, его посыпают нарезанной зеленью, добавляют нарезанное куриное мясо.

Суп из спаржи и зелени. 800 г спаржи, 100 г зеленого горошка (можно консервированного), 2 ст. ложки нарезанной зелени, 2 стебля сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, 2 л воды, сметана.

Спаржу моют, нарезают кусочками, затем заливают кипятком, добавляют зеленый горошек, нарезанный сельдерей, заправляют растительным маслом, варят. Перед подачей добавляют нарезанную зелень и сметану.

Суп овощной с сыром. 1 картофелина, 1 морковь, 100 г натертого сыра, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени, 2 л воды.

Картофель и морковь моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками, заливают кипятком и варят до мягкости вместе с целой головкой лука. В конце готовки суп посыпают зеленью и натертым сыром.

Окрошка на простокваше. 200 г простокваши, 2 огурца, 1 редиска, 3 стебля зеленого лука, 70 г зеленого горошка, 2 ст. ложки нарезанных укропа и петрушки, ⅓ стакана нарезанного зеленого лука.

Овощи очищают, нарезают, перемешивают с зеленым горошком, заливают простоквашей, посыпают нарезанной зеленью.

Овощной суп с овсяными галушками. 1 картофелина, 1 морковь, 100 г овсяной крупы, 1 корень петрушки, 1 стебель сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка нарезанного укропа и петрушки. Для галушек: 100 г овсяных хлопьев (или овсяной муки), 1 ст. ложка воды, сметана.

Картофель, корень петрушки и морковь моют, очищают, нарезают кубиками, заливают горячей водой и варят на медленном огне. К смеси добавляют нарезанный стебель сельдерея. Готовят тесто для галушек: овсяные хлопья перемалывают в муку, смешивают с 1 ст. ложкой воды. Варят суп до мягкости овощей, затем чайной ложкой в кипящий суп выкладывают тесто, продолжают варить, пока галушки не всплывут. В конце готовки суп заправляют растительным маслом, посыпают зеленым луком и нарезанной зеленью. Подают со сметаной.

Вторые блюда

Во вторых блюдах противоотечного рациона должны преобладать тушеные и запеченные овощи, мясо птицы и рыбы.

Блюда из рыбы

Рыбные котлеты со свеклой и морковью. 500 г филе рыбы речной, 1 головка лука, 1 свекла, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла.

Растительное масло выливают на дно посуды. Филе рыбы моют, перекручивают вместе с луком (½ луковицы), солят, перчат, слегка отжимают, формируют круглые котлетки. Свеклу и морковь моют, очищают, нарезают кружочками, выкладывают в растительное масло на дно посуды, сверху кладут рыбные котлеты и посыпают луковыми кольцами. Постепенно, чтобы котлеты не развалились, добавляют воду, ставят на средний огонь. Готовят под закрытой крышкой 20–30 мин.

Рыбные котлеты. 200 г филе нежирной речной рыбы, 1 кусок черствого белого хлеба, 1/6 часть луковицы.

Филе рыбы моют и пропускают через мясорубку, добавляют размоченный черствый белый хлеб, раздавленный лук, солят, затем взбивают до однородности массы. Полученный фарш формируют в котлеты и варят их на пару.

Рыбные фрикадельки. 200 г филе речной рыбы, 1 ст. ложка ржаной муки, 1 яйцо, 1 головка лука, 1 ст. ложка соевого масла.

Филе рыбы моют и пропускают через мясорубку вместе с очищенным луком. Яйцо моют, разбивают и отделяют половину, которую добавляют к фаршу, солят и вымешивают до однородной массы вместе с мукой. Затем из фарша делают шарики, кладут их в кипящую воду и варят до всплытия на поверхность. После фрикадельки вынимают, смазывают маслом сои и охлаждают перед подачей.

Паровые биточки из хека. 100 г филе хека, 1 кусок черствого пшеничного хлеба, 1 ст. ложка воды, 1 яйцо, 1 ч. ложка сливочного масла.

Филе рыбы моют, пропускают через мясорубку. Яйцо моют, разбивают и отделяют половину, добавляют в массу, солят, тщательно вымешивают, затем формируют котлеты и готовят их на пару. Перед подачей поливают сливочным маслом.

Пудинг из минтая. 200 г филе рыбы, 1 яйцо, ½ ч. ложки сливочного масла.

Филе минтая моют и перекручивают. Яйцо моют, разбивают, разделяют желток и белок. Желток вводят в фарш, солят и перемешивают. Затем туда же постепенно вмешивают взбитый белок. Полученную массу снова тщательно перемешивают, выкладывают в форму, выравнивают, готовят на пару. Подают со сливочным маслом.

Картофельный пудинг с морским языком. 100 г филе морского языка, 1 яйцо, 1 картофелина, 1 ч. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки молока.

Картофель моют и очищают, разрезают на 4 части, варят до готовности, остужают. Филе рыбы моют и отваривают. Затем перекручивают вместе с вареным картофелем. В массу вливают молоко, вымешивают. Яйцо моют, разбивают, разделяют белок и желток. Сначала в массу вводят желток, затем взбивают белок и также вмешивают в фарш. Потом смесь слегка солят, снова вымешивают в однородную массу. Выкладывают в форму, разравнивают и готовят на пару около 20 мин.

Рыбные фрикадельки заливные. 100 г филе речной рыбы, 1 кусок черствого белого хлеба, 1 ст. ложка молока, 1 яйцо, 1 морковь, 1 пучок петрушки, 1 пакетик желатина.

Филе рыбы моют, отваривают и пропускают через мясорубку. Хлеб замачивают в молоке, соединяют с рыбным фаршем. Яйцо моют, разбивают, отделяют половину и вмешивают в рыбную массу, солят, снова вымешивают и формуют из фарша шарики. Кипятят воду, туда кладут рыбные фрикадельки, варят до 10 мин, затем вынимают и охлаждают, выкладывают одним слоем в широкое блюдо с бортиком. Готовят желе: в рыбном отваре (½ стакана бульона) разводят желатин по инструкции, затем нагревают, остужают, смешивают с оставшимся бульоном. Бульоном с желатином заливают выложенные в блюдо фрикадельки. Ставят в холодильник до образования желе.

Паровой омлет с кусочками брынзы. 2 яйца, 1 ч. ложка цельной муки, 2 ст. ложки нарезанной кусочками брынзы, ½ ч. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла.

Яйца моют, разбивают, взбивают с молоком и мукой, выкладывают в разогретое на сковороде растительное масло, сверху посыпают кусочками нарезанной брынзы. Готовят на маленьком огне под закрытой крышкой около 10 мин.

Омлет с помидорами и луком. 2 яйца, 1 ч. ложка цельной муки, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложки растительного масла, 1 помидор, 1 головка лука.

Яйца моют, смешивают с молоком, мукой, солят, взбивают, выкладывают в разогретое масло. Сверху выкладывают нарезанный кольцами лук и дольки помидоров. Готовят под закрытой крышкой на маленьком огне около 10 мин.

Омлет с зеленым горошком и укропом. 3 яйца, ⅓ стакана молока, 1 ст. ложка цельной муки, 3 ст. ложки зеленого горошка, 6 веточек укропа, 3 ст. ложки растительного масла.

Яйца моют, взбивают с молоком и мукой, смесь вливают в разогретое на сковороде растительное масло, посыпают горошком и нарезанным укропом. Готовят под закрытой крышкой на маленьком огне 10 мин.

Омлет с сельдереем и зеленым луком. 3 яйца, ⅓ стакана молока, 1 ст. ложка цельной муки, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, несколько стеблей сельдерея, 6 веточек укропа, 3 ст. ложки растительного масла.

Яйца моют, взбивают с молоком и мукой, вливают в разогретое на сковороде растительное масло, посыпают нарезанным сельдереем и зеленым луком. Готовят под закрытой крышкой на маленьком огне 10 мин.

Омлет с сыром и перцем. 3 яйца, ⅓ стакана молока, 1 ст. ложка цельной муки, 3 ст. ложки натертого твердого сыра, 6 веточек укропа, 1 красный болгарский

перец, 3 ст. ложки растительного масла.

Болгарский перец моют, очищают от семян, нарезают полосками. Яйца моют, взбивают с молоком и мукой, вливают в разогретое на сковороде растительное масло, посыпают натертым сыром и нарезанным перцем. Готовят под закрытой крышкой на маленьком огне 10 мин.

Белковый омлет с сыром «Сулугуни». 3 яйца, пучок зеленого лука, 2 стебля зеленого лука, 50 г сыра «Сулугуни».

Сыр нарезают кубиками. Зеленый лук нарезают колечками. Яйца моют, разбивают, делят на желток и белок. Белок взбивают, выкладывают на сковородку с разогретым маслом, закрывают крышкой и готовят на маленьком огне. Перед подачей омлет сверху посыпают нарезанным кубиками сыром и зеленым луком.

Мясные блюда

Куриные котлеты с сельдереем на пару. 500 г куриного фарша, 70 г мелко нарезанного сельдерея.

Куриный фарш солят, перчат, смешивают с нарезанным сельдереем, формируют котлеты и готовят на пару.

Котлеты из индюшиного мяса и риса. 600 г фарша индюшки, 70 г риса, 50 г нарезанного сельдерея, 1 головка лука.

Лук очищают, натирают на терке. Рис замачивают в воде на несколько часов, затем промывают и варят до полуготовности, после чего снова промывают и откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Фарш смешивают с рисом, туда же добавляют луковую массу и нарезанные стебли сельдерея. Полученную массу перемешивают до однородной, солят и перчат. Формируют котлеты и готовят на пару.

Бараний паштет. 100 г постного мяса баранины, 1 ч. ложка круглозерного риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 морковь, 30 г натертого твердого сыра, 2 веточки зелени, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Рис промывают, готовят на воде до полного разваривания,

остужают. Мясо моют, очищают от пленок, сухожилий и хрящей и варят до полной готовности. Морковь моют, очищают, нарезают. Лук очищают, нарезают мелко, тушат в растительном масле несколько минут на малом огне. Все вместе компоненты пропускают через мясорубку дважды, солят, добавляют сливочное масло, вымешивают, сверху посыпают натертым сыром и нарезанной зеленью.

Паштет куриный с луком и морковью. 250 г филе куриной грудки, 1 морковь, 1 головка лука, 4 кусочка черствого белого хлеба, ½ ст. ложки молока, 3 веточки зелени петрушки.

Морковь моют, варят в «мундире», очищают, натирают на терке. Лук очищают. Хлеб замачивают в молоке. Мясо промывают, очищают от пленок, варят, остужают, потом пропускают через мясорубку дважды вместе с морковью и луком, добавляют размоченный хлеб, солят, зелень петрушки, все вымешивают.

Творожно-мясной паштет. 30 г отваренного нежирного мяса, 3 ст. ложки нежирного творога, 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка мелко нарезанного укропа.

Мясо моют, очищают от пленок, отваривают, отделяют нужное количество, затем остужают и пропускают вместе с нежирным творогом. В готовый фарш добавляют молоко, часть нарезанной зелени, соль. Массу тщательно перемешивают, посыпают оставшейся частью укропа.

«Хлеб» говяжий. 100 г отварной постной говядины, 5 ч. ложек круглозерного риса, 2 ст. ложки сливочного масла.

Рис промывают, варят вязкую кашу, остужают. Мясо моют, очищают от сухожилий и пленок, отваривают до готовности, отделяют нужное количество. Затем мясо пропускают через мясорубку дважды, соединяют с рисовой кашей, перемешивают, соединяют с маслом, солят, взбивают, формируют «батон». В массу можно ввести 1 ч. ложку растворенного в молоке желатина, затем поставить «хлеб» в холодильник. Получится плотная желеобразная масса.

«Батон» куриный с зеленью. 100 г отварной куриной грудки, 5 ч. ложек круглого риса, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 5 веточек укропа, 2 ст. ложки

сливочного масла.

Рис промывают, варят рисовую вязку кашу. Куриную грудку отваривают, перекручивают, смешивают с рисом, солят, добавляют сливочное масло, нарезанный лук и укроп, еще раз перемешивают, формируют плотный «батон».

Мясо заливное. 200 г постного мяса, 1 морковь, несколько листиков базилика, мяты, укропа, 1 ч. ложка желатина, ⅓ стакана теплой воды.

Мясо промывают, освобождают от пленок, жира и сухожилий, варят до готовности, остужают, нарезают тонкими ломтями. Мясо выкладывают на широкое блюдо с бортиками. Готовят желе: замоченный желатин вливают в теплую воду, разводят по инструкции, затем нагревают до температуры, близкой к кипению, процеживают, остужают. Часть желе наливают в посуду, сверху кладут пласты мяса, сверху заливают разведенным желатином, ставят в холодильник на несколько часов, пока не образуется желе.

Курица, тушенная со шпинатом под соусом. 1 филе куриной грудки, 200 г шпината, 2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 30 мл соевого соуса.

Шпинат моют и шинкуют. Куриное филе моют и нарезают кусками. Нарезанное куриное филе кладут в разогретое на сковороде растительное масло, слегка обжаривают с двух сторон, добавляют вымытый нашинкованный шпинат и помидоры, тушат до готовности мяса, периодически перемешивая. Перед подачей поливают соевым соусом.

Куриные фрикадельки с зеленым горошком и рисом. 1 филе куриной грудки, 30 г круглого риса, 50 г зеленого горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка лука.

Куриное филе промывают, пропускают через мясорубку с луком, добавляют промытый рис, зеленый горошек. Массу перемешивают и формируют фрикадельки. Фрикадельки кидают в кипящую воду и готовят, пока они не всплывут. Подают со сливочным маслом или сметаной.

Паровые котлеты из индюшатины и картофеля. ½ индюшиной грудки, 1 картофелина, 1 кусок черствого хлеба, 1 яйцо, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст.

ложки воды.

Картофель моют, очищают. Мясо индюшки моют, перекручивают в мясорубке вместе с картофелем, луком и чесноком. Черствый хлеб размачивают в воде, вмешивают в фарш вместе с яйцом, формируют котлеты. Выкладывают котлеты в пароварку.

Крольчатина с овощной смесью. 300 г филе крольчатины, 1 перец, 1 морковь, 1 кабачок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука.

Мясо промывают, нарезают, выкладывают в посуду, поливают растительным маслом. Овощи моют, очищают, режут на кусочки, выкладывают сверху на мясо, оставляют на полчаса, затем ставят на маленький огонь и тушат до готовности.

Мясное пюре со сливами. 300 г постной говядины, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 5 г сливочного масла, 5 круглых черных слив.

Сливы моют, вынимают косточки, нарезают на мелкие кусочки. Лук очищают, мелко нарезают и обжаривают в растительном масле. Мясо промывают, освобождают от пленок, нарезают на мелкие кусочки, заливают водой, варят до мягкости, затем перекручивают вместе со сливами два раза в мясорубке, добавляют сливочное масло, обжаренный лук, солят, снова перемешивают.

Котлеты тушеные. 300 г постной говядины, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сливочного масла.

Мясо говядины моют, перекручивают несколько раз через мясорубку. Фарш солят, формируют из него котлеты, обваливают в муке, слегка обжаривают в растительном масле, затем заливают кипятком и тушат на маленьком огне до готовности.

Котлеты говяжьи паровые с кабачком. 200 г постной говядины, 1 кабачок, 1 ломоть сухого белого хлеба, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка молока.

Кабачок моют, очищают. Лук и чеснок очищают. Мясо несколько раз перекручивают вместе с кабачком, луком и чесноком, с замоченным в молоке и отжатым хлебом. Фарш

солят, вымешивают, формируют котлеты, готовят на пару.

Бефстроганов. 300 г постной говядины, 3 веточки петрушки и укропа, ⅓ стакана муки, ¼ стакана сметаны нежирной, 3 ст. ложки растительного масла.

С мяса убирают пленку, жир и сухожилия, нарезают брусочками. Обмакивают мясные бруски в подсоленной муке, выкладывают в разогретое растительное масло, тушат до готовности, периодически переворачивая. Затем поливают сметаной, посыпают нарезанной зеленью, закрывают крышку посуды, где готовится мясо, и тушат еще 5 мин.

Отварная грудинка с зеленью. 1 индюшиная грудка, пучок укропа и петрушки, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 30 г сливочного масла.

Индюшиную грудку моют, очищают от жира и сухожилий, варят до готовности. Затем горячее мясо режут на пластинки или брусочки, на них выкладывают кусочки сливочного масла, посыпают нарезанной зеленью.

Гуляш с баклажаном. 400 г постного мяса баранины, 1 луковица, 1 баклажан, 1 морковь, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки растительного масла.

Мясо моют, очищают от пленок, сухожилий, нарезают на небольшие кубики. Лук очищают, нарезают. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Баклажан очищают от кожуры, нарезают кубиками. Нарезанные овощи выкладывают в горячее масло, обжаривают. Затем к ним добавляют нарезанное мясо, слегка обжаривают с двух сторон, заливают кипятком, солят, добавляют лавровый лист и тушат до мягкости мяса.

Кроличье рагу с овощами. 700 г кроличьего мяса, 3 картофелины, 2 моркови, 5 веточек укропа и петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла.

Мясо кролика моют, делят на порционные куски, равномерно выкладывают на дно посуды в растительное масло. Лук очищают, нарезают кольцами. Морковь, картофель моют, очищают от кожуры, нарезают кружками толщиной не более сантиметра. Поверх мяса кладут нарезанные овощи, затем слой из нарезанного лука. Мясо с овощами ставят на малый огонь, тушат несколько минут, пока не перестанет выделяться сок, затем добавляют воду (или овощной бульон) так, чтобы жидкость

покрыла содержимое – мясо и овощи. После закипания воды тушат рагу до полной готовности мяса. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

Кнели мясные паровые из баранины. 100 г постного мяса баранины, 10 г риса.

Мясо освобождают от сухожилий, пленок, пропускают через мясорубку. Рис отваривают, протирают, добавляют к мясу, немного солят, фарш вымешивают, формируют в кнели. Кнели укладывают на решетку пароварки и готовят на пару около получаса.

Голубцы с индюшиным мясом. 8 листов белокочанной капусты, 200 г постного индюшиного фарша, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Листья капусты моют и опускают в кипяток на 3 мин, затем дают воде стечь. Лук очищают. Мясо перекручивают два раза через мясорубку вместе с луком, вымешивают, делят на несколько частей. Фарш выкладывают на капустные листы, затем лист заворачивают, формируя голубец. Голубцы кладут в разогретое растительное масло и тушат на маленьком огне около 5 мин, потом заливают горячей водой и продолжают тушить еще 30 мин.

Цукини, фаршированные куриным фаршем. 200 г постного куриного фарша, 2 цукини, 1 луковица.

Мясо моют, перекручивают дважды с луковицей, фарш тщательно вымешивают. Цукини моют, очищают от кожуры, разрезают пополам вдоль, вычищают сердцевину и семена, затем вырезают мякоть так, чтобы остался слой в 3–4 мм. Цукини кладут в подсоленный кипяток на несколько минут, затем вынимают и обсушивают, после чего фаршируют мясным фаршем, ставят в духовку при температуре 180 °С на 20 мин.

Язык заливной говяжий. 1 говяжий язык, 4 веточки укропа, 1 зубчик чеснока, 1 пакетик желатина, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, пакетик желатина.

Говяжий язык моют, очищают от всех связок и пленок, заливают холодной водой, варят на медленном огне до готовности с лавровым листом, корнем петрушки, луковицей. Вынимают из бульона. Желатин разводят водой, распускают,

нагревают для полного растворения, затем остужают, смешивают с бульоном. Готовый язык режут на тонкие ломтики, выкладывают на блюдо и сверху кладут нарезанный чеснок, посыпают укропом, заливают желатином, затем ставят в холодильник для застывания.

Мясной рулет с яйцом. 500 г нежирного мясного фарша, 2 яйца, 100 г нежирной сметаны, 30 г манной крупы.

1 яйцо отваривают вкрутую, очищают. Мясной фарш солят, смешивают манную крупу. 1 яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Белок взбивают до густой пены, постепенно вводят в фарш, солят, перемешивают. Массу выкладывают на бумагу для выпечки, в центр кладут целое сваренное яйцо. Мясной фарш сворачивают с помощью бумаги в рулет и кладут в форму. Рулет выпекают в духовке при температуре 180 °С 20–30 мин.

Огурцы с мясом. 3 свежих огурца, 50 г отварного куриного мяса, 1 морковь.

Мясо моют, очищают от пленок, отваривают до готовности вместе с очищенной морковью, остужают, перекручивают. Фарш вымешивают. Огурцы моют, очищают от кожуры, разрезают вдоль на две половины, вынимают ложкой сердцевину и семена, оставляя тонкую стенку. Вместо мякоти внутрь кладут мясной паштет. Обе половинки огурца складывают вместе и подают к столу.

Овощные и злаковые блюда

Рисовая смесь. 100 г длиннозерного риса, 100 г отварного перекрученного мяса, 1 перец, 1 морковь, 1 помидор, 1 баклажан, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 головка лука.

Овощи моют, очищают, нарезают, ставят тушить в собственном соку. Рис замачивают на несколько часов, промывают, варят до полуготовности. Через 10 мин их перемешивают, добавляют рис к овощам, солят, перчат, готовят до мягкости риса. Затем вмешивают мясной фарш, добавляют кусочек сливочного масла и подают к столу.

Кабачки фаршированные. 4 кабачка, 1 перец, 1

головка лука, 1 морковь, 2 ст. ложки риса, 5 ст. ложек томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 помидор.

Готовят рисово-овощной фарш. Рис замачивают на несколько часов, моют, отваривают до готовности, снова промывают. Перец, морковь, лук моют, очищают, нарезают маленькими кубиками, тушат в растительном масле с добавлением томатной пасты, готовят до мягкости, перемешивают. Рис смешивают с готовым овощным фаршем, массу выкладывают в полость кабачка. Кабачки моют, очищают от кожуры, разрезают пополам вдоль, удаляют сердцевину с семенами и часть мякоти, оставляя тонкую стенку. Половинки наполняют овощным фаршем, сверху смазывают растительным маслом, ставят в духовку на несколько минут.

Рагу из баранины с овощами. 300 г постной баранины, 1 головка лука, ½ кочана брокколи, 1 кольраби, 300 г капусты, 1 перец, 2 моркови, 1 картофелина, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла.

Овощи моют, очищают, нарезают. Мясо промывают, нарезают на небольшие кубики, кладут в разогретое растительное масло. Верхним слоем выкладывают нарезанный лук. Тушат до полуготовности мяса. Затем овощи выкладывают в растительное масло, перемешивают с томатной пастой, тушат несколько мин. Овощи добавляют к мясу, тушат 40 мин на медленном огне.

Овощи с макаронами. 100 г макарон, 1 баклажан, 1 головка лука, 2 моркови, 1 перец болгарский, 1 головка лука, 3 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки томатной пасты, 5 веточек укропа, 1 ч. ложка лимонного сока.

Макароны выкладывают в подсоленный кипяток, варят до готовности, затем откидывают на дуршлаг и сливают воду. Овощи моют, очищают, нарезают кубиками, выкладывают в разогретое растительное масло, добавляют томатную пасту, перемешивают, тушат до мягкости. Макаронную смесь соединяют с овощами, тушат вместе 3–5 мин, перед подачей посыпают нарезанным укропом.

Котлеты капустные. 1 вилок цветной капусты, 300 г белокочанной капусты, 1 яйцо, 2 ст. ложки

растительного масла, 3 сухаря.

Листы белокочанной капусты и соцветия цветной капусты кладут в кипяток и варят 5 мин, затем вынимают, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. После этого капусту перекручивают через мясорубку, капустный отвар сливают в отдельную посуду. В капустную массу вбивают яйцо, тщательно вымешивают. Сухари размалывают, добавляют к капустной массе, снова перемешивают. Из массы формируют котлеты, выкладывают в разогретое растительное масло, обжаривают с двух сторон, затем тушат 5 мин на медленном огне, добавив к котлетам капустный отвар.

Фрикадельки капустно-мясные. 200 г постного куриного фарша, 1 вилок цветной капусты, 1 головка лука, 1 ст. ложка манной крупы, 1 яйцо.

Цветную капусту очищают, соцветия разрезают на части и отваривают в слегка соленой воде 5 мин, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Отваренную капусту пропускают через мясорубку вместе с очищенным луком, в массу всыпают манную крупу, перемешивают, дают настояться полчаса, затем вбивают яйцо, добавляют куриный фарш, вымешивают, формируют фрикадельки. Кипят воду, солят, в кипяток выкладывают фрикадельки и варят 10 мин. В капустном отваре можно сварить овощной суп или подавать его как бульон с фрикадельками.

Котлеты морковно-манные. 3 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука, 2 ст. ложки размолотых сухарей, 2½ ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки муки.

Морковь моют, очищают, заливают кипятком, варят до мягкости, разминают в пюре. К морковному пюре добавляют манную крупу, растертые сухари, перемешивают, наливают еще немного воды и готовят морковную смесь до ее загустения. Затем морковную массу немного солят, перемешивают, формируют фрикадельки. Лук очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле, добавляют воды, доводят ее до кипения. В луковую подливку выкладывают котлетки и тушат 15 мин на маленьком огне.

Сладкий перец с фаршем из брынзы. 2 крупных красных перца, 200 г нежирной несоленой брынзы, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки нарезанной

зелени.

Болгарский перец моют, аккуратно срезают крышечку, очищают от сердцевины и семян. Натирают брынзу, смешивают с зеленью, фаршируют смесью перец. Блюдо можно подавать холодным, а можно поставить перец на несколько минут в духовку и подавать горячим.

Болгарский перец с мясом. 3 болгарских перца, 200 г куриного фарша, 40 г круглозерного риса, 3 ст. ложки нарезанной зелени.

Готовят фарш: рис промывают и перемешивают с куриным фаршем. Перец моют, очищают от семян и сердцевины, срезают верхушку. Готовым фаршем наполняют перец, закрывают срезанной верхушкой. Перец выкладывают в форму, ставят в духовку и пекут 15–20 мин, перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

Корень сельдерея с творогом. 200 г плотного творога, 3 корня сельдерея, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки нарезанной веточки петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, ½ лимона.

Готовят фарш. Лук очищают и нарезают мелкими кубиками, смешивают с творогом, поливают соком лимона. Корни сельдерея моют, очищают от кожуры, срезают верхушку, вырезают мякоть. Фаршем наполняют середину корня сельдерея. Затем корнеплоды ставят в духовку при температуре 180 °С и выпекают 15–20 мин.

Перец с рисом и морковью. 2 моркови, 2 болгарских перца, 70 г риса, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки нарезанной зелени, 2 ст. ложки растительного масла.

Перец моют, очищают от сердцевины и семян, затем опускают в кипяток на несколько минут, после чего откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, остужают, затем срезают крышечку. Рис замачивают в холодной воде, затем воду сливают, добавляют новую и варят до полуготовности. Морковь моют, очищают, обжаривают с нарезанным луком в растительном масле, смешивают с рисом. Перец фаршируют рисовой смесью, выкладывают в посуду (вертикально, крышечками вверх), закрывают крышечками. В посуду наливают кипяток (чтобы вода покрыла перец), добавляют перец-горошек, лавровый лист, ставят

на маленький огонь, тушат. Готовый перец выкладывают на блюдо, посыпают нарезанной зеленью.

Кабачки с тушеной белокочанной капустой. 4 кабачка, 400 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3 перца горошком, 3 ст. ложки нарезанной зелени, 2 ст. ложки растительного масла.

Готовят фарш. Капусту моют, шинкуют. Морковь моют, очищают, пассируют в растительном масле вместе с тонко нашинкованной капустой и репчатым луком, затем смесь остужают. Кабачки моют, очищают от кожуры, сердцевины, семян и части мякоти (нужно оставить стенку толщиной 3–4 мм). Капустной массой фаршируют кабачки. Фаршированные кабачки выкладывают в кастрюлю, заливают кипятком или овощным бульоном (чтобы жидкость покрыла кабачки) и готовят до мягкости овощей. Затем готовый продукт вынимают и выкладывают на блюдо. Перед подачей посыпают зеленью.

Тушеная капуста с луком и морковью. 500 г белокочанной капусты, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лавровый лист.

Капусту моют, тонко шинкуют, слегка мнут руками. Морковь моют, очищают, натирают на терке. Лук очищают, нарезают, выкладывают в горячее масло, туда же добавляют капусту и морковь, перчат, солят, добавляют лавровый лист, тушат на маленьком огне до мягкости капусты.

Тушеная капуста с рисово-яичной смесью. 100 г риса, 500 г белокочанной капусты, 1 головка лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 душистый горошек,

Рис замачивают предварительно, затем промывают, заливают водой и варят до готовности. Капусту моют, тонко шинкуют, слегка мнут руками, тушат вместе с нарезанным луком и душистым горошком в растительном масле, затем остужают. Яйцо моют, варят 6 мин, остужают, очищают, натирают на крупной терке, смешивают с готовой капустой. Подают холодным и горячим. Можно использовать в качестве начинки для пирогов.

Тушеная капуста с нарезанным картофелем. 2 картофелины, 1 головка лука, 300 г белокочанной

капусты, 2 ст. ложки нарезанной зелени, 1 ст. ложка растительного масла.

Картофель моют, варят «в мундире» до готовности, воду сливают, очищают картофель от кожуры, затем нарезают кубиками, добавляют нарезанную зелень, перемешивают. Капусту моют, тонко шинкуют, мнут руками, тушат в растительном масле с луком до готовности, затем смешивают с нарезанным картофелем.

Тыква с мягким сыром. 500 г очищенной тыквы, 300 г рассыпчатого творога, 3 ст. ложки сливочного масла.

Тыкву моют, очищают кожуру, удаляют сердцевину, семена, очищают от кожуры, отваривают в воде, остужают, нарезают ломтиками, смешивают с рассыпчатым творогом. Тыкву с творогом выкладывают в форму, выпекают в течение нескольких минут при температуре 180 °С. При подаче на тыкву выкладывают сливочное масло или сметану.

Голубцы со смешанной начинкой. 10 листов белокочанной капусты, 100 г круглозерного риса, 100 г отваренной печени, 1 ст. ложки растительного масла.

Рис заливают холодной водой на несколько часов, затем промывают, снова заливают водой и отваривают, потом промывают и откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Капустные листья промывают и опускают в кипяток на несколько минут, затем вынимают и выкладывают в дуршлаг и дают стечь воде. Отварную печень пропускают через мясорубку, затем смешивают с рисом. Фарш немного солят и перчат, выкладывают ложкой на капустный лист. После этого лист заворачивают, закрепляют деревянной шпажкой, укладывают в разогретое растительное масло, добавляют овощной бульон или воду и тушат до готовности.

Капустно-рисовые котлеты. 10 листов капусты, 70 г круглозерного риса, 2 яблока, 1 яйцо, 20 г сухарей.

Рис замачивают на несколько часов, промывают, отваривают, снова моют, дают стечь воде. Листья капусты моют, пропускают через мясорубку, полученный сок переливают в отдельную емкость. Яблоки моют, очищают от кожуры, натирают на терке, отжимают сок в отдельную посуду. Жмых соединяют с

нарезанными листьями капусты. Яблочный жмых и капусту тушат вместе до готовности, затем остужают. В остуженную массу добавляют яйцо, рис, тщательно вымешивают, солят, перемешивают, формируют котлеты, обваливают в раздолбленных сухарях, готовят в пароварке несколько минут. Подают с яблочно-капустным соком.

Тушеный сладкий рис с яблоком и сухофруктами. 100 г риса длиннозерного, 6 шт. чернослива без косточек, 1 яблоко, 20 г изюма, ½ стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложка растительного масла.

Рис замачивают в большом количестве холодной воды, промывают несколько раз, затем заливают водой, доводят до кипения, добавляют сахар, растительное масло, варят до полуготовности. Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, натирают на терке. Сухофрукты промывают, заливают кипятком на несколько минут, вынимают, мелко нарезают. Фрукты и сухофрукты смешивают с рисом, тушат еще несколько минут, до готовности риса.

Рулет из риса и творога. 150 г творога, 50 г риса круглозерного, ½ стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки масла.

Рис заливают водой, держат несколько часов, затем промывают, заливают кипящим молоком, варят густую кашу на медленном огне. Творог протирают. В остывшую рисовую кашу добавляют яйцо, перемешивают. Массу выкладывают на противень ровным слоем толщиной около 1 см, сверху кладут творог. Постепенно приподнимая края рисового слоя, защепляют их с двух сторон над творогом. Сверху рисовый рулет смазывают сметаной и запекают в духовке при температуре 160 °С в течение 15 мин.

Овсяная каша на молоке. 150 г зерна овса, ½ стакана обезжиренного молока, ⅓ стакана воды, 1 ч. ложка сливочного масла.

Овсяное зерно перебирают, промывают несколько раз, замачивают на несколько часов, снова промывают, заливают водой и варят до полуготовности, затем добавляют молоко, доводят до кипения и варят до готовности. Перед подачей в кашу кладут сливочное масло.

Ячневая каша рассыпчатая. 80 г ячневой крупы, ½ стакана воды, 2 ч. ложки растительного масла.

Ячневую крупу замачивают на несколько часов, затем промывают, дают подсохнуть. Чтобы каша получилась рассыпчатой, крупу перед варкой на 5 мин. ставят в разогретую духовку при температуре 160 °С. При варке к каше добавляют 1 ст. ложку растительного масла, варят на маленьком огне до полного разваривания крупы. В готовую кашу добавляют растительное масло.

Пшено-картофельные запеченные биточки. 50 г пшена, 1 картофелина, ⅓ стакана молока, 1 яйцо, 1 сухарь, 1 ст. ложка растительного масла.

Пшено перебирают, промывают, заливают кипятком на несколько минут, затем воду сливают, пшено заливают горячим молоком, варят кашу. Картофель моют, очищают, нарезают и варят, разминают до состояния пюре, добавляют в него яйцо, перемешивают с пшенной кашей и формируют биточки. Сухарь размалывают, в нем обваливают биточки и запекают в духовке при температуре 180 °С в течение 15 мин.

«Геркулес» с сухофруктами. 50 г овсяных хлопьев «Геркулес», 4 чернослива без косточек, 3 кураги, 30 г изюма, ½ стакана молока, ½ стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка растительного масла.

Овсяные хлопья засыпают в кипящую воду, варят 3 мин, затем добавляют кипящее молоко, варят до готовности. Чернослив и другие сухофрукты промывают, кладут в кипяток на несколько минут, затем вынимают, мелко нарезают, кладут в кашу, добавляют сахар, варят еще 5 мин, вливают масло, перемешивают, закрывают крышкой и дают настояться полчаса.

Рисово-кабачковая каша. 100 г круглозерного риса, 1 молодой кабачок, 1 стакан воды, 1 стакан молока.

Рис промывают, заливают водой, ставят варить. Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины, режут на кубики, добавляют к рису, туда же наливают молоко, солят и варят до готовности риса. Накрывают крышкой и дают настояться.

Творожно-пшенная каша. 1 стакан пшенной крупы, 200 г творога, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара.

Крупу промывают, заливают водой в соотношении 1:3, варят 15 мин до полуготовности, затем к каше добавляют творог, растительное масло, сахар и продолжают варить еще 15 мин.

Творожные блюда

Пасха творожная из топленого молока. 2 л простокваши, 2 л топленого молока, 3 стакана сметаны, 1 яйцо.

Готовят топленое молоко. Молоко ставят на маленький огонь, варят, пока оно не станет желтовато-красного цвета. В топленое молоко вливают сметану и простоквашу. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желток смешивают с молочно-сметанной смесью, взбивают. Смесь ставят на маленький огонь, кипятят до створаживания и образования сыворотки. Затем створоженную массу процеживают через мелкое сито, выкладывают в ткань и подвешивают, чтобы вся жидкость слилась. Когда оставшийся в ткани творог подсохнет, его разминают, в массу добавляют сахар и ваниль, выкладывают в форму, сверху устанавливают груз и ставят в холодильник на 12 ч. После этого пасху можно подавать к столу.

Пасха сладкая творожная с цукатами. 1 кг сухого творога (20 % жирности), 300 г цукатов, 3 яйца, 200 г сахара мелкого (или сахарной пудры), 100 мл сливок (33 % жирности), 100 г сливочного масла, 10 г ванильного сахара.

Для приготовления пасхи нужно сделать сухой творог. Для этого готовый творог (например, сделанный по предыдущему рецепту) выкладывают на ткань, мешок с творогом подвешивают, дают стечь жидкости из творожной массы. Затем подготовленный сухой творог протирают через сито, должна получиться рассыпчатая творожная масса. Яйца моют, разбивают, отделяют белки от желтков. Желтки соединяют с сахаром, ставят на водяную баню и растирают до получения белой однородной массы. Нужно следить, чтобы желток не прилипал ко дну посуды. Творожную массу смешивают с ванильным сахаром и цукатами, к смеси добавляют сливочное масло, протертые с сахаром желтки, вливают сливки, все компоненты тщательно перемешивают до однородного состояния. Готовую массу перекладывают в форму на двойной слой марли. Концами марли прикрывают творожную массу сверху. На закрытую марлей массу ставят блюдце с грузом. Творожную пасху ставят в холодильник на ночь в глубокую миску

(для стекающей жидкости). Утром пасху вынимают. Форму переворачивают и выкладывают готовую пасху на тарелку. Подают к столу.

Пасха творожная с изюмом. 600 г рассыпчатого творога (20 % жирности), 50 г изюма, цукатов, 40 г крахмала, 6 яиц, 10 ст. ложек сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 30 г растертых панировочных сухарей, 30 г нарезанного миндаля.

Подготовленный творог выкладывают в двойную марлю, подвешивают над посудой, чтобы стекла сыворотка. В таком виде его оставляют на сутки – за это время жидкость из творога должна стечь. Затем творог вынимают и протирают через сито для получения рассыпчатой массы. Изюм тщательно моют, смешивают с крахмалом. Смесь добавляют в творог. Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Желток вмешивают в творог. Белки взбивают до плотной белой пены, затем их соединяют с сахаром и снова взбивают. Сладкий белок постепенно вмешивают в творожную массу. Затем ее снова перемешивают, выкладывают в форму, посыпанную панировочными сухарями. Готовят пасху 1 ч в духовке при температуре 180 ˚С. После этого пасху вынимают, проверяют тесто на готовность. Сначала готовую пасху накрывают полотенцем, остужают в течение нескольких минут, затем форму переворачивают и выкладывают выпечку на тарелку.

Пирожки на простокваше с картофельной начинкой. 0,5 л простокваши (или кефира), 2 яйца, ½ ч. ложки разрыхлителя или пищевой соды, 4 стакана муки, 8 картофелин, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 3 головки лука, 100 г сливочного масла.

Готовят тесто. Простоквашу вливают в посуду, туда же вбивают яйца, солят, перемешивают. Растапливают масло, часть масла вливают в кисломолочную смесь, всыпают в массу муку, вымешивают пластичное тесто. Готовое тесто укладывают в полиэтиленовый пакет на 20 мин. Картофель моют, очищают, отваривают, делают пюре с добавлением сливочного масла. Лук очищают, обжаривают, смешивают с картофельным пюре, солят. Тесто вынимают из пакета, отрывают от него небольшие комочки, разминают руками, внутрь кладут картофельную начинку, защипывают по краям, оставляя открытой середину, на которую сверху кладут немного сметаны. Готовые пирожки выкладывают на противень, посыпают тертым сыром. Готовят в духовке при

температуре 180 °С до появления золотистой корочки. После готовки выпечку вынимают, складывают в глубокую кастрюлю, закрывают крышкой или полотенцем. Подают теплыми и охлажденными.

Десерт

Яблочная запеканка на простокваше. 5 яблок, ½ стакана сахара, 5 ст. ложек муки, 4 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, щепотка ванилина, щепотка корицы, 1/6 ч. ложки столовой соды.

Масло взбивают с сахаром. Яйцо моют, вбивают в масло, растирают вместе с маслом. В простоквашу всыпают соду, перемешивают, добавляют к яично-масляной смеси, тщательно смешивают. В смесь всыпают манку и муку, вымешивают тесто. Половину теста кладут в форму, разравнивают, сверху выкладывают натертые яблоки, посыпают их корицей и ванильным сахаром. Второй частью теста покрывают яблочный слой. Готовят в духовке при температуре 160 °С до появления золотистой корочки.

Фруктовый пирог на кефире. 2 крупных зеленых яблока (яблоки можно заменить ревенем, сливами, бананами, клубникой, вишней, мандаринами и другими фруктами), 250 г муки, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 200 г кефира (простокваши, сметаны, йогурта, скисшего молока или сливок), 1 яйцо, ½ ч. ложки соды или разрыхлителя, щепотка корицы, 1 ст. ложка раздробленных панировочных сухарей.

Готовят тесто. Яйцо моют, разбивают, взбивают с сахаром и сливочным маслом. К смеси постепенно добавляют простоквашу, затем разрыхлитель и муку. Все тщательно перемешивают до однородной массы, напоминающей густую сметану. Готовое тесто выливают в форму, предварительно посыпанную панировочными сухарями. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кубиками, выкладывают равномерно на тесто, посыпают сахаром и корицей. Готовят в духовке, разогретой до температуры 180 °С 30–40 мин.

Фруктовый джем. 400 г натертых яблок (груши, сливы, айва, хурма), 450 г брусники (клюквы, смородины), 150 г сахара, щепотка корицы.

Натертые фрукты посыпают сахаром и тушат в собственном соку несколько минут на маленьком огне. Затем добавляют протертые ягоды и корицу, варят еще несколько минут, затем тщательно перемешивают. Используют джем как намазку на хлеб, начинку для тортов и пирогов. Джем можно хранить в стеклянной посуде в холодильнике.

Манник с изюмом на кефире. 1 стакан кефира, 2 стакана манной крупы, 100 г сливочного (или растительного масла), ⅓ лимона, 1 стакан сахара, ½ стакана изюма, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 1 ч. ложка разрыхлителя.

Манную крупу прокаливают на сухой сковороде, заливают кефиром и дают настояться в течение 35–40 мин. Яйца моют, вбивают в емкость, перетирают с сахаром, вмешивают в манную массу, туда же добавляют растопленное сливочное масло, разрыхлитель или соду, взбивают. Лимон моют, отжимают сок и натирают кожуру на цедру. Изюм моют. Лимонный сок и цедру лимона, а также изюм перемешивают с полученной массой из манки. Манник выкладывают в форму. Готовят в духовке, разогретой до температуры 180 °С, в течение 45 мин. После этого готовность теста проверяют с помощью спички. Вынимают из духовки, накрывают бумажным полотенцем.

Мороженое молочное. 600 мл молока, 250 г сгущенного молока, 70 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка ванильного сахара, изюм и орехи по вкусу, вафельные стаканчики.

Молоко смешивают с ванильным сахаром и кипятят на маленьком огне около 5 мин, затем добавляют сгущенное молоко и масло, перемешивают. Яйца взбивают с сахаром, добавляют в массу вместе с заранее замоченным и отжатым изюмом. Полученную смесь ставят на горячую водяную баню, готовят, помешивая, до исчезновения пены. После этого массу остужают, перекладывают в формочки или вафельные стаканчики, сверху украшают натертым шоколадом или толчеными орехами. Формочки ставят в холодильник.

Сладкий картофельный пирог на топленом молоке. 1 кг картофеля, 3 яйца, ½ пакетика дрожжей, 500 г цельной муки, 125 г топленого молока, 200 г изюма. В качестве намазки используется джем, сметана.

Готовят тесто. Картофель натирают на мелкой терке, смешивают с яйцами, солят. Изюм. Сухие дрожжи всыпают в муку, перемешивают. Половину муки с дрожжами соединяют с тертым картофелем, в остальную часть вливают топленое молоко, перемешивают, замачивают в кипятке. Добавляют в тесто подготовленный изюм. Все вместе соединяют, вымешивают тесто. Готовое тесто оставляют, чтобы оно постояло, пока не увеличится в объеме приблизительно в 2 раза (около 30 мин), затем тесто выкладывают в форму для запекания. Разогревают духовку до 200 °С. Запекают около 1 ч, затем пирог проверяют на готовность при помощи деревянной зубочистки. Готовый картофельный пирог вынимают из формы и охлаждают, затем нарезают ломтиками толщиной с палец. Ломтики пирога выкладывают в разогретое масло, слегка обжаривают с обеих сторон в растительном масле.

Пирог слоеный со сливами. Для теста: 250 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 щепотка соли, 1 стручок ванили, 3 яйца, 500 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 125 мл молока. Для начинки: 1 кг слив, сахарная пудра.

Готовят тесто: сливочное масло размягчают при комнатной температуре, взбивают с щепоткой соли и сахаром до образования плотной густой массы. Надрезают стручок ванили и при помощи ножа изымают из него сердцевину, добавляют к маслу. Постепенно вбивают все яйца, а затем, перемешивая, взбивают всю массу. Добавляют в массу муку и разрыхлитель, вливают порциями молоко, замешивают тесто. Сливы моют, сушат, разрезают пополам и удаляют косточки. Нагревают духовку до 175 °С. На дно формы для выпекания кладут тонкий пласт теста. Поверх него равномерным слоем выкладывают сливы срезом вниз. Накрывают их другим пластом теста, а сверху – опять кладут сливы и так далее. Выпекают пирог около 1 ч. Достают пирог из духовки и осторожно перекладывают на кухонную решетку, дают остыть. Верхний слой посыпают сахарной пудрой.

Яблочный пирог на молоке. 0,5 л молока, 1 стакан сахара, 3 яблока, 2 ст. ложки сливочного масла, 6 яиц, 250 г муки, 1 щепотка соли, тертая кожура 2 лимонов.

Яблоки моют, нарезают пластинками. Готовят тесто: сливочное масло, сахар и яйца перемешивают и взбивают до густой пены. Добавляют постепенно муку, соль, молоко, тертую

кожуру лимона. Тщательно вымешивают тесто. Половину теста кладут в форму для выпечки, сверху ровным слоем выкладывают подготовленные яблоки. Сверху посыпают сахаром, корицей. На яблочный слой кладут вторую раскатанную часть текста. Пирог выпекают в духовке при средней температуре в течение 60 мин.

Молочный кисель. 900 мл молока, 80 г сахарного песка, 40 мл сиропа фруктово-ягодного, 75 г крахмала кукурузного, щепотка ванильного сахара.

Крахмал разводят холодным молоком. Молоко нагревают до кипения, и в него всыпают сахар, перемешивают; после того как молоко снова закипит, нагревание прекращают и вливают предварительно разведенный крахмал. Смесь перемешивают, снова ставят на огонь, доводят на малом огне до кипения и держат при слабом кипении в течение 3–4 мин. Затем в готовый кисель кладут ванильный сахар. Пока кисель горячий, его разливают в формочки или стаканы, охлаждают. При подаче молочный кисель поливают фруктовым сиропом.

Чернослив со сметаной. 100 г крупного чернослива без косточек, сметана, сахар.

Чернослив промывают, надрезают. Сметану смешивают с сахаром, взбивают до однородности, выкладывают ложечкой внутрь каждого чернослива.

Молочный мусс. 800 мл молока, 50 г сахарного песка, 30 г желатина, 10 г ванильного сахара.

Желатин разводят по инструкции, оставляют набухать. Молоко доводят до кипения, кладут сахар, ванильный порошок, вводят набухший желатин и доводят до кипения. Смесь охлаждают приблизительно до 30–35 °С и затем взбивают до образования пышной массы, после чего разливают в формочки и охлаждают в холодильнике.

Яблоки с брусникой в кляре. 7–8 кислых яблок, 1 яйцо, 3 ст. ложки брусники, 100 г сливочного масла, 100 г муки, щепотка соли, 5 яиц, 100 г сахара, натертая кожура 1 лимона.

Яблоки моют, очищают, вырезают сердцевину с семечками, вместо сердцевины кладут бруснику с сахаром. Фаршированные брусникой яблоки выкладывают на противень с бортиком. Готовят кляр. В муку при постоянном помешивании вливают

молоко, снова перемешивают. Половину сливочного масла растапливают, добавляют к нему смесь муки с молоком. Массу нагревают и мешают, пока она не начнет отставать от стенок посуды. В другом блюде разминают размягченное сливочное масло. Яйца моют, разбивают, отделяют желтки от белков. Добавляют к сливочному маслу яичные желтки, сахар, тертую кожуру лимона и подготовленную массу, вымешивают однородное тесто. Белок взбивают до плотной пены. Затем взбитый белок выкладывают на яблоки ровным слоем и сверху выкладывают готовое тесто. Выпекают в духовке при средней температуре в течение 1 ч.

Напитки

Брусника с яблочным соком. 1 кг яблок, 1 кг брусники.

С помощью соковыжималки готовят яблочный сок. Бруснику моют, протирают через сито, смешивают с яблочным соком, ставят на маленький огонь и доводят до кипения, затем выключают, закрывают крышкой, остужают. Можно разбавить кипяченой водой.

Домашняя простокваша. Некипяченое молоко оставляют стоять в стеклянной или керамической посуде при комнатной температуре, пока оно не свернется и не превратится в простоквашу. Для ускорения заквашивания в молоко можно положить несколько кусочков черствого ржаного хлеба.

Можно готовить простоквашу на закваске из предыдущих порций – часть готовой простокваши смешивают с небольшим количеством молока и хранят в холодильнике. Для этого молоко предварительно прогревают приблизительно до 80 °С, добавляют закваску из готовой простокваши и смешанной с частью молока. После добавления закваски в емкость с молоком закрывают салфеткой, оставляют в теплом месте на 10 ч. Потом емкость ставят в прохладное место приблизительно на 5 ч для получения простокваши.

Каймак по-татарски. 1 л молока, 100 мл сметаны.

Теплое цельное молоко заквашивают сметаной, получают простоквашу. Оставляют простоквашу на 3 суток при комнатной температуре, потом снимают образовавшуюся сметаноподобную

жидкость – это и есть каймак. На основе каймака готовят разные напитки, используется он в качестве заправки для супов, как основа для окрошки.

Мацони (кислый напиток, напоминающий простоквашу, но с более кислым вкусом). 0,5 л молока, 1 ч. ложка закваски (мацони от предыдущих готовок или сметана).

Молоко кипятят, охлаждают до 40–45 °С, затем выливают в стеклянную банку, добавляют закваску или сметану, тщательно перемешивают, ставят банку в теплое место, закутывают и оставляют на 7 ч. Мацони можно разводить минеральной или кипяченой охлажденной водой.

Домашний кефир. 800 мл теплого (40–45 °С) кипяченого молока. Для закваски: 1 ст. ложки магазинного кефира или сметаны.

Молоко и кефир смешивают, оставляют в стеклянной посуде в темное место на сутки. Обычно по истечении этого времени кефир готов.

Домашний катык. 1 л топленого молока, 100 г закваски.

Закваской служит катык от предыдущих готовок. Готовят топленое молоко: цельное молоко варят на медленном огне до красноватого цвета, затем охлаждают до теплого состояния (температура около 40 °С). В топленое молоко кладут закваску, перемешивают, закрывают посуду в несколькими слоями ткани (при этом нежелательно трясти посуду с молоком). Катык готовится около 8 ч при температуре 20–25 °С. После этого готовый катык ставят в холодное место. Вкус катыка можно регулировать с помощью приправ и добавок. В зависимости от вкуса катык используют в разном качестве. К примеру, катык с солоноватым вкусом используют как приправу к супам. Сладкий катык употребляют как самостоятельный напиток или как заправку к фруктовым салатам. Иногда вместе с закваской используют дополнительно сметану по вкусу. Катык можно готовить и с овощами или фруктами. Например, со свеклой: свеклу моют, варят «в мундире», очищают от кожуры, натирают на терке, выкладывают в горячее топленое молоко до заквашивания. Если есть желание получить катык с фруктовым вкусом, из фруктов удаляют косточки, разминают и выкладывают

в горячее топленое молоко до закваски. В этом случае катык приобретает характерный цвет и вкус.

Домашняя сюзьма на основе катыка. Катык выливают в мешочек из нескольких слоев хлопчатобумажной ткани. Мешочек подвешивают (внизу ставят посуду, куда будет стекать жидкость). Приблизительно через 3 ч в мешочке останется масса, похожая на жидкий творог, – это и будет сюзьма.

Сюзьму можно разбавлять минеральной водой. К ней добавляют варенье, муссы, свежие ягоды, листья мяты, кусочки фруктов или кладут зелень укропа, нарезанного зеленого лука, кинзы.

Домашний айран. 1 л молока, для закваски: 20 мл скисшего молока или же используется специальная закваска из культур дрожжей, болгарской палочки и молочного стрептококка.

Молоко кипятят, затем охлаждают до 30–40 °С, после чего к нему добавляют закваску из скисшего молока. Всю массу тщательно перемешивают и оставляют сквашиваться при температуре 30–35 °С на сутки, затем, после появления сгустка, выставляют в холодильник или в холодное место при температуре 14–16 °С на 10–12 ч. После этого айран готов к использованию.

Щхыу. 1 л молока, 1 ст. ложка кислого молока для закваски.

Молоко доводят до кипения, затем охлаждают до 40–45 °С. В отдельной посуде разводят кислое молоко и часть кипяченого молока, вливают смесь с теплым молоком, перемешивают, оставляют заквашиваться в теплом месте до загустения. Затем настаивают напиток в холодном месте несколько часов.

Кисломолочные напитки можно соединять с фруктами и овощами.

Простокваша с вишней. 600 мл простокваши, 200 мл молока, 160 г свежей протертой вишни, 2 ст. ложки сахара.

Кипяченое охлажденное молоко взбивают с простоквашей, добавляют протертую вишню, разливают по стаканам, посыпают сверху сахаром.

Катык со свеклой. 1 л топленого молока, 100 мл закваски, 1 свекла.

Свеклу варят или запекают, натирают на мелкой терке, смешивают с готовым катыком.

Народные рецепты от отеков

Купырь лесной. Купырь укрепляет стенки сосудов и оказывает сильное мочегонное действие. Для отвара из корней купыря: 1 ст. ложка купыря, 1 стакан кипятка.

Заваривают купырь кипятком, кипятят на водяной бане 30 мин, настаивают 20 мин, затем процеживают через 2–3 слоя марли, доводят объем кипяченой водой до начального. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Молодые листья купыря добавляют в салаты. Листья зрелого купыря перед употреблением предварительно выдерживают 1–2 мин в кипящей воде.

Тыквенный сок с медом. Помогает от отеков под глазами. Перед сном пьют свежевыжатый сок тыквы ½ стакана с 1 ч. ложкой меда.

Сбор от отеков. 1 часть травы репешка, 2 части желтушника серого, 1 часть хвоща полевого, ½ часть подмаренника настоящего, 2 части сурепки, 1 часть бессмертника однолетнего, 3 части овса посевного, 1 часть корень левзея сафлоровидного.

1 ст. ложку сбора заливают ½ л кипятка. Настаивают сбор 2 ч. Принимают по ⅓ стакана 4 раза в день.

Сбор при водянке и отеках сердечного

происхождения. 10 частей плодов шиповника, 10 частей колосков овса, 5 частей семян льна, 5 частей корня цикория.

Смесь измельчают в кофемолке. 1 ст. ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 6 ч. Настой процеживают и принимают 3 раза в день по ⅓ стакана за 30 мин до еды.

Сбор противоотечный. Спорыш, листья березы.

1 ч. ложку сырья заливают 200 мл воды, кипятят 15 мин, затем настаивают 30 мин. Пьют утром и днем по ½ стакана независимо от еды.

Отвар льняного семени хорош при отеках ног. 1 л воды, 4 ст. ложки льняного семени.

Заливают водой льняное семя, ставят на плиту и кипятят 10–15 мин. Затем кастрюлю закрывают крышкой и оставляют настаиваться на 1 ч. Отвар процеживают. Для вкуса добавляют лимонный, яблочный или другой свежевыжатый фруктовый или овощной сок. Принимают отвар в горячем виде по ½ стакана через каждые 2 ч (6–8 раз в день). Отеки начнут уменьшаться через 2–3 недели.

Сбор. По 1 ч. ложке травы адониса весеннего и пустырника, корня валерианы и цветков календулы, по 1 десертной ложке рыльцев кукурузы и травы зверобоя.

Смешивают все компоненты, заливают кипятком, дают настояться полчаса, процеживают и принимают перед едой 4–5 раз в день – по ½ стакана с медом.

Коктейль из петрушки. 800 г петрушки, 1 л свежего непастеризованного молока.

Петрушку моют и мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают молоком, ставят на медленный огонь. Дают жидкости выкипеть, пока не останется ½ от первоначального объема. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке отвара каждые 2 ч.

Отвар овсяный при задержке мочи и отеках. 40 г овсяной соломы, 1 л кипятка.

Овсяную солому промывают, заливают кипятком, кипятят

10 мин, остужают, процеживают. Пьют 3 раза в день по 1 стакану отвара.

Настой овсяный при водянке. 40 г нарезанной соломы овса, 1 л кипятка.

Нарезанную солому овса заливают кипятком, посуду закрывают, накрывают полотенцем, оставляют на 2 ч, затем процеживают. Пьют по ½ стакана по 3–4 раза в день.

Отвар айвы. 500 г айвы, 1 л кипятка.

Айву моют, мелко режут, заливают кипятком, кипятят 20 мин, остужают, процеживают. Принимают по ½ стакана 3 раза в день до еды.

Соки овощные

Мочегонным является сок из свеклы, моркови, свежих огурцов в равных пропорциях.

Сок из зелени петрушки и сельдерея (⅓ стакана смеси считается равной по действию 1 таблетке мочегонного средства). Можно принимать овощные соки от разных растений по отдельности или смешанные. Например, соковая смесь:

по 1 стакану сока калины, рябины, ½ стакана сока лимона, 100 г меда и 3 ст. ложки мочегонного экстракта разных растений (фитолизин – его можно приобрести в аптеке). Смесь хранят в холодильнике 2 дня. Принимают смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Тыква от отеков. Сок тыквы пьют по ½ стакана в сутки при различных отеках.

Сбор: листья толокнянки, брусники, черной смородины, березы, трава хвоща полевого, ягоды можжевельника, семена льна, листьях, плоды шиповника и земляники.

Все компоненты заливают кипятком, настаивают. Пьют по ⅓ стакана 3 раза в день.

Петрушка огородная. Принимают внутрь, как мочегонное средство при водянке, отеках сердечного и почечного происхождения.

Плоды или корни петрушки огородной, измельченные в порошок. Порошок из плодов петрушки принимают по ½–1 г до еды 3–5 раз в день, запивая теплой кипяченой водой. Или делают настой: 1 ст. ложка порошка петрушки, 2 стакана кипятка.

1 ст. ложку порошка петрушки заливают кипятком, настаивают 8–10 ч. Пьют по 1 ст. ложки в течение дня.

Трава ортосифона (почечный чай). При отеках любого происхождения как мочегонное средство. 1–2 ч. ложки травы ортосифона, 2 стакана кипятка.

Траву заливают кипятком, настаивают 2 ч. Пьют по ½ стакана теплого настоя 3–4 раза до еды в день.

Медовый настой – помогает при отеке языка. 250 г чистого меда размешивают с 500 г ракии (20° крепости).

Мед размешивают с ракией, подогревают на маленьком огне. Полощут рот и пьют настой 5–6 раз в день.

Березовые листья от отеков на ногах. Помогает и при почечных, и при сердечных отеках. 100 г листьев березы – молодые свежие листья березы – весенний сбор (в летних листьях могут накопиться токсические вещества), 2 стакана теплой кипяченой воды.

Березовые листья мелко нарезают, заливают теплой кипяченой водой (не кипятком). Оставляют настаиваться на 5–6 ч, а затем процеживают и отжимают. Полученный настой отстаивают, чтобы появился осадок, затем жидкость процеживают. Принимают настой по ½ стакана 3 раза в день перед едой.

Сбор от отеков. В одинаковых пропорциях плоды боярышника, цветки липы, цветки календулы, лист черники, плоды шиповника, лист березы, плоды калины, лист подорожника, ½ л кипятка.

Компоненты сбора измельчают. 2 ст. ложки сбора кладут в термос, заливают кипятком, настаивают ночь. Принимать по ¼—⅓ стакана 3–4 раза в день. Курс лечения 2–3 месяца (сбор можно пить и во время беременности, однако стоит предварительно проконсультироваться с врачом).

Петрушка от отеков. Петрушка с корнем, 1 лимон.

Берут свежую петрушку вместе с корнем, моют, очищают, пропускают через мясорубку и наполняют зеленью 1 стакан. Зелень кладут в термос и заливают ½ л кипятка. Настаивают ночь, утром процеживают, отжимают. В отжатый настой добавляют сок 1 лимона. Настой принимают 3 раза в день (2 дня) независимо от еды. Делают перерыв на 3 дня и снова повторяют 2-дневное лечение.

Зола бобов от отеков. Бобовые стебли.

Стебли обычного боба сжигают в металлической

посуде, чтобы получилась зола. Затем золу мельчат в порошок и просеивают. Пересыпают золу в стеклянную банку с плотной крышкой. Принимают при отеках по ½ ч. ложки золы, смешанной с 1 ч. ложкой водки, обязательно запивая водой, 3 раза в день.

Семена льна выведут лишнюю жидкость из организма. 1 ч. ложка льняного семени, 1 л кипятка.

Льняное семя заливают кипятком. Ставят на огонь и кипятят на малом огне 15 мин. Потом закрывают крышкой и настаивают в теплом месте 1 ч. Принимают настой в горячем виде по ½ стакана каждые 2 ч. Всего в день нужно принимать льняное семя в 6–8 приемов. Курс лечения 2–3 недели в зависимости от самочувствия.

Отвар из льняного семени: 4 ч. ложки семян заливают 1 л воды и кипятят 15 мин. Затем процеживают и принимают в теплом виде по ½ стакана 3 раза в день в течение 2–3 недель. Для вкуса можно добавить в полученный отвар немного лимонного сока.

Корки арбуза от отеков. Сухие арбузные корки, кипяток.

Сухую измельченную арбузную корку заливают водой в соотношении 1 : 10 и кипятят около 5 мин. Затем отвар остужают, процеживают и принимают по ½ стакана 3–4 раза в день.

Укроп пахучий от отеков. 1 ст. ложка семян укропа, 300 мл кипятка.

Семена укропа кладут в термос, заливают кипятком, настаивают в термосе ночь. Процеживают утром, пьют натощак и перед сном по 150 мл в течение 3 недель. Потом 3 делают дня перерыв и опять принимают отвар семян укропа.

Экстракт брусничного листа от отеков. Экстракт брусничного листа 3 раза в день по ½ стакана до еды. Перед приемом брусничного листа пьют ½ стакана щелочной минеральной воды (например, боржоми) или раствор пищевой соды (1 ч. ложка на стакан).

Настой горца почечуйного (водяного перца) пьют при отеках. 1 ст. ложка травы горца почечуйного, 1 стакан горячей воды.

Траву горца почечуйного заливают горячей водой, ставят на водяную баню на 15 мин, затем остужают,

процеживают. Полученный настой разбавляют кипяченой водой до первоначального объема по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Хвощ полевой от отеков. 1 ст. ложка измельченной травы хвоща полевого, 2 стакана кипятка.

Измельченную траву хвоща полевого заваривают кипятком, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 2–3 ст. ложки 5–6 раз в сутки. Курс – 3 недели. (Есть противопоказания, поэтому нужно посоветоваться с врачом.)

Морковная ботва поможет при почечных отеках. 1 ст. ложка нарезанной ботвы, 1 стакан кипятка.

Ботву хорошо высушивают и измельчают. А применяют ее просто: сырье заливают кипятком и настаивают 30 мин. Пить настой надо по ½ стакана 3 раза в день. Настой выводит лишнюю жидкость, улучшает сердечную деятельность.

Курага и укроп от отеков. 100 г сухофруктов, 1 л воды.

Промывают сухофрукты теплой водой, измельчают, заливают кипятком, настаивают 6 ч в закрытой эмалированной посуде. При скрытых отеках на 1 л воды берите от 100 г сухофруктов, при явных отеках – до 200 г. Если есть желание сделать питье более сладким, то рекомендуют брать мед или фруктозу.

Травяные отвары и чаи, которые уменьшают отеки: черный, зеленый чай с молоком, отвар мелиссы, шиповника, тмина, боярышника, брусничный чай, матэ, вода с лимонным соком, отвары толокнянки, горца птичьего (спорыша), крапива, полевой хвощ. Мочегонным свойством обладают отдельно заваренные ягоды можжевельника, листья брусники, толокнянки, семена укропа. (Следует пользоваться лекарственными чаями умеренно, соблюдать дозировку и режим приема, указанные на упаковке, учитывая все противопоказания.)

Вода хороша в меру

Вода необходима организму. Она переносит полезные вещества, способствует процессам пищеварения, усвоению и обмену веществ, выводит токсины из организма. Вода необходима для поддержания сбалансированной массы тела. Для эффективной работы всех органов в организме не должно быть избытка или недостатки жидкости. Когда количества получаемой жидкости недостаточно, организм выделяет меньше влаги, что приводит к появлению припухлостей под кожей. Если организм теряет жидкость, например в жару, почки начинают задерживать влагу и натрий. В результате в кровь поступает избыточное количество жидкости, она начинает просачиваться в ткани, и появляются отеки. Нарушение работы кровеносной и лимфатической системы тоже создает избыток влаги, проникшей в ткани. Внешние повреждения кожи: например, ожоги, влияют на возникновение отеков, так как при ожогах повышается секреция токсинов, что затрудняет работу почек, и жидкость скапливается в тканях различных органов.

Существуют разные заболевания и состояния организма, способствующие развитию отечности. В этих случаях помочь может только врач. Однако появление отеков зависит и от нашего образа жизни, и, в частности, питания. И если мы не можем быстро изменить наше физическое состояние, то стоит позаботиться о том, что можно откорректировать, – нашем питании. И мы надеемся, что наши рецепты помогут составить вкусный, полезный рацион, который не даст развиваться отекам,

улучшит качество жизни и сделает вас красивыми! Приятного аппетита и будьте здоровы!

notes

Примечания

1

В первые дни лечения от отеков количество белков ограничивают в соответствии с рекомендациями врача.